Nasikagra drishti

Putem declara cu certitudine că destinul nostru stă în mâinile noastre si aceasta ar trebui să o înțelegem literal. Nu numai pentru că la nivelul palmelor avem anumite linii care pot să ne dea informații despre trecut și despre viitor, ci pentru că fiecare deget are funcția sa si puterea sa in cadrul organismului nostru. Dacă știm cum sa folosim această putere, putem să ne menținem starea de sănătate fizică si starea de pace mentală.

Când le spun pacienților la început despre mudre, prima lor reacție este plină de scepticism. Ei mă întreabă: „Cum poate boala mea să fie ameliorată doar prin punerea împreună a degetelor într-o anumită formă?" Dar îndată ce încep să aibă încredere și își continuă exercițiile, ei încep să perceapă efecte pozitive și scepticismul lor începe să se transforme într-o stare de uimire. Apoi le explic ca aceste tehnici, care par foarte simple, sunt cadouri neprețuite ce ne-au fost dăruite de maeștrii spirituali iluminați, care au trăit în timpuri străvechi." *Keshav Dev (maestru yoghin indian și terapeut)*

ISBN 973-7726-21-9
978-973-7726-21-6

MUDRA

ARTA GESTURILOR SACRE

Abhaya mudra

Dharmachakra mudra

Vitarka mudra

Varada mudra

Dhyana mudra

Bhumisparsha mudra

Swami Atmananda

MUDRA

Arta gesturilor sacre

Editura RAM

Traducerea şi adaptarea textului: **Angela Mayer**
Tehnoredactare: **Marius Petre**
Coperta: **Gabriela Popa**
Prelucrare imagini: **Florin Popescu**

© Toate drepturile de autor asupra acestei lucrări aparţin în exclusivitate Editurii Ram. Orice reproducere fără autorizare se pedepseşte conform legislaţiei în vigoare.

fedprint
tipografie

CUPRINS

Capitolul 1. Ce sunt mudrele? 4
Capitolul 2. Originea mudrelor 6
Capitolul 3. Importanţa şi rolul mudrelor 9
Capitolul 4. Semnificaţia mâinilor 12
Capitolul 5. Semnificaţia degetelor 15
Capitolul 6. Efectele mudrelor 17
Capitolul 7. Folosirea mudrelor pentru vindecarea problemelor de sănătate 22
Capitolul 8. Cine şi când poate realiza mudre? 25
Capitolul 9. Cum se realizează mudrele? 27
Capitolul 10. Diferite categorii de mudra 30
Capitolul 11. Mudrele în ordine alfabetică 32
Capitolul 12. Mudre corporale.....131
Capitolul 13. Anexă: Mudrele şi alte terapii legate de mâini.....151
Capitolul 14 Lista mudrelor realizate cu mâinile în ordine alfabetică.....155
Capitolul 15. Lista mudrelor cu efecte curative.....159
Bibliografie.....159

Capitolul 1
Ce sunt mudrele?

Cuvântul mudra are mai multe semnificaţii. Literal înseamnă "pecete", "semn", „simbol". Mudra este un gest simbolic adecvat, care generează o stare de rezonanţă specifică. Mudrele mai pot fi descrise ca atitudini fizice, emoţionale, devoţionale.

Mudrele se realizează în marea lor majoritate cu mâinile, dar şi cu alte părţi ale corpului, având ca scop punerea fiinţei în rezonanţă cu anumite energii subtile din Macrocosmos, sau integrarea sa instantanee în anumite sfere sau câmpuri benefice de forţă specifice. Mudrele sunt deci gesturi simbolice care precum asanele (posturile corporale yoga), creează rezonanţe cu anumite energii subtile din Macrocosmos, conectând fiinţa umană cu realităţile spirituale sublime.

În vechile texte hinduse cuvântul sanscrit mudra înseamnă sigiliu, pecete, pecetluire. Instrumentele folosite pentru pecetluire, cum ar fi inelele, ştampilele erau numite mudra. Cuvântul mudra era folosit şi pentru monede, utilizare pe care o are încă şi în zilele noastre. Monedele sunt numite mudra sau rupa de unde vine şi numele de rupie, moneda curentă în India. În trecut un sigiliu însemna mult mai mult decât în zilele noastre, fiind un semn al unei înalte autorităţi. Ruperea unui sigiliu sau falsificarea lui era un păcat de moarte. Asocierea unui gest ritualic cu un sigiliu, ne arată importanţa pe care o aveau mudrele în sistemul hindus.

Kularnava Tantra afirmă că termenul mudra îşi are rădăcina în cuvântul *mud* care înseamnă „plăcere", „încântare", la care se adaugă *dru* care înseamnă „a scoate în evidenţă". Mudra este considerată a fi un fel de circuit by pass, un fel de siguranţă pentru circuitul energetic al fiinţei umane, atunci când persoana se află de exemplu în meditaţie. Mai mult chiar, mudra poate aduce în timpul meditaţiei un surplus energetic şi modulează energia într-o manieră cât mai armonioasă pentru fiinţa noastră.

Nick Douglas defineşte mudrele în cartea sa, „Secrete Sexuale":„Mudrele sunt gesturi mistice care au ca scop focalizarea energiilor subtile, transmiterea de învăţături prin intermediul

simbolurilor şi conferirea de protecţie celui care le realizează. În tradiţia Tantrică mudra mai înseamnă şi femeie în rolul ei de Yogini, de iniţiatoare a unui ritual tantric. Acelaşi termen mai este folosit şi în ritualurile tantrice pentru a desemna cerealele care sunt consumate în timpul ritualului."

Mudra poate fi definită şi ca modalitatea non-verbală de comunicare şi exprimare proprie, constând în gesturi ale mâinilor şi poziţii ale degetelor, dar şi ale corpului, reprezentând o exprimare exterioară a "determinării interioare", sugerând importanţa comunicării non-verbale faţă de cuvântul rostit.

Mudra o mai putem traduce şi ca atitudine. Putem vorbi de atitudinea corporală ca fiind o mudră şi în acest sens extins putem spune că şi asanele (posturile corporale din yoga) reprezintă nişte mudre. În plus există şi atitudini interioare care în tradiţia shivaită se numesc mudre. Abhinavagupta vorbeşte în Imnurile sale despre „atitudinea divină" sau "pecetea lui Shiva", care sunt denumite *bhairavi-mudra* sau *shambhavi-mudra*.

Cuvântul *mudra* este descris şi de către tradiţia tantrică, ca fiind „atitudinea ce dăruieşte fericirea" (*mudam rati dadati iti mudra*). Cel ce este însemnat de pecetea divină, rămâne marcat de ea pe vecie. El este acum o expresie vie a acestei "însemnări". Acesta este sensul profund al cuvântului *mudra*. Oare nu mireasa îşi imploră astfel soţul divin, în Cântarea Cântărilor: "Strânge-mă ca o pecete pe pieptul tău, ca un sigiliu pe braţul tău"? (Cântarea Cântărilor, 8.6)

Această pecetluire interioară se manifestă la început ca o armonizare între interior şi exterior. Momentul în care yoghinul se îndreaptă dinspre exterior spre interior, este momentul numit *kramamudra*. Nici o descriere nu poate exprima această stare care nu este nici vid şi nici plenitudine. Accentul pus pe graţia divină arată că această stare nu poate fi nicidecum "produsă" printr-o tehnică oarecare.

Pentru yoghinul care a atins starea de desăvârşire, cele trei elemente ale căii energiei îşi găsesc împlinirea în el: *mantra* (cuvântul sacru), *mudra* (gestul sacru) şi Yoga, corespunzând fiecare celor trei componente ale fiinţei umane: cuvânt, corp şi suflul. Cuvintele sale exprimate spontan, au puterea *mantra*-elor,

revelând o realitate ce pătrunde nemijlocit în inima celui ce le ascultă. Mişcările şi atitudinile sale sunt *mudra*-e, gesturi sacre, manifestând în afară plenitudinea sa exterioară. El nu trebuie să facă nimic căci însăşi existenţa trupului său este o *mudra*. Respiraţia sa obişnuită care este adâncă şi încetinită este împlinirea tuturor tehnicilor respiratorii yoghine care îi sunt acum inutile. Toate acestea nu sunt decât efecte ale experimentării tărâmului divin, în a cărui lumină îi apare totul plin de strălucire, chiar şi lumea exterioară care, pentru el, a devenit deja interioară. Chiar şi simpla vedere (*darshana*) a unui asemenea yoghin desăvârşit şi faptul de a-i auzi cuvintele are deja o putere eliberatoare căci el, trupul său, suflul şi cuvintele sale au devenit perfect transparente pentru preaplinul divin.

În lucrarea „Darul trăirii" (Anubhavanivedana) se spune despre mudră că este „acea atitudine ce apare când orice mişcare corporală a încetat".

Capitolul 2
Originea mudrelor

Originea mudrelor rămâne un mister. Nu se ştie când au fost sistematizate gesturile care au devenit cunoscute în timp ca mudre. Gesturile realizate cu mâinile le regăsim în aproape toate culturile străvechi, folosite în ritualuri religioase, în artă, dansuri, în comunicare.

Regăsim mudre realizate în budism, hinduism; în diferite ţări cum ar fi Japonia, India, China, Tibet şi Indonesia sute de mudre au fost descrise, unele însoţind anumite iniţieri, practici spirituale, tehnici yoga, altele folosite în dansuri sacre, drame sau ceremonii ritualice. Unele sunt simbolice, altele au şi virtuţi metafizice.

Multe astfel de poziţii ale mâinilor sunt folosite în sculpturile şi picturile budiste şi hinduse, indicând celor credincioşi într-o manieră simplă natura şi rolul zeilor reprezentaţi.

Le regăsim în opere de artă ce au o vechime de peste 2500 de ani, dar se consideră că ele ar fi şi mai vechi, că ar proveni din perioada culturii vedice. În picturile din peşterile din Ajanta şi sculpturile din Ellora, care datează din secolele 2 şi 1 î.e.n., dar şi la sculpturile din Khajuraho, regăsim unele dintre cele mai vechi reprezentări ale mudrelor.

Primele documente în care sunt descrise mudre sunt Mantra Shastra (Cartea mantrelor), Upasana Shastra (Cartea invocaţilor şi a rugăciunilor) şi Nritya Shastra (Cartea dansurilor clasice). În Bhagavad Gita este un vers care menţionează faptul că în timp ce îi oferea învăţătură lui Arjuna, Krishna realiza Gyan Mudra (jnana mudra).

Prapannapaarijaataaya totravetre paanaye, gyaan mudraaya Krishnaaya geetaamritaa duhe namah

Într-un alt text străvechi al înţelepciunii, numit *Soma-Shambhu-Paddhati* sunt descrise un mare număr de mudre.

Yoga Tattva Mudra Vigyan reprezintă chiar o ramură a sistemului yoga. Este ştiinţa hasta mudrelor, a mudrelor realizate doar cu ajutorul mâinilor.

În Jainism, Swami Mahavir Jain şi în Sikkhism, Guru Nanak Devji sunt de cele mai multe ori redaţi realizând Gyan sau Dhyana Mudra.

În Egiptul antic şi în Roma antică, zeităţile sunt reprezentate realizând diferite mudre. În tradiţia islamică, dervişii rotitori realizează mudre în timpul diferitelor ritualuri.

Mudrele mai sunt realizate, chiar dacă nu sunt numite aşa, şi în creştinism. Regăsim mudre în reprezentări iconografice ale lui Iisus Christos, ale Fecioarei Maria, ale lui Ioan Botezătorul, dar şi realizate de preoţi în ritualurile creştine. Dacă privim un preot care realizează un ritual creştin, vom vedea că el face o serie de gesturi specifice. În credinţa creştin ortodoxă mulţi dintre sfinţi au poziţii ale mâinilor care sunt identice cu unele mudre hinduse. În Occident, studiul gesturilor mâinilor în ritualuri sau a gesturilor spontane se numeşte cheironomie. Este înrudită parţial cu gesturile care sunt folosite în simbolism şi cu cele din ritualuri religioase.

În timpul creştinării ţărilor nordice anumite gesturi care evocau perioada păgână, cum ar fi ridicarea braţelor pentru a invoca zeii, au fost interzise.

În multe culturi, strângerea de mână este un gest ce denotă intenţii bune, de prietenie şi îşi are originea în vechime, când se dorea să se arate că persoana respectivă nu are nici un fel de arme ascunse.

Mudrele nu le regăsim numai în Asia, ele sunt răspândite în întreaga lume. În ritualurile lor, strămoşii noştri erau familiarizaţi cu anumite gesturi care aveau ca scop sublinierea a ceea ce ei doreau să exprime.

În India, mudrele constituie o componentă importantă a activităţilor religioase. Există mudre realizate cu ajutorul mâinilor, hasta, care sunt specifice unei anumite zeităţi şi chiar putem să recunoaştem o anumită zeitate în funcţie de mudra pe care o realizează.

Tot în India în timpul dansului, se realizează mudre cu ajutorul mâinilor, ochilor, corpului, care sunt atât de clare încât o întreaga poveste poate fi relatată cu ajutorul lor, fără a folosi cuvinte. Mâinile sunt purtătoare de simboluri, care sunt universal recunoscute în Orient. Cu mâinile sale, dansatorul sau dansatoarea indiană exprimă viaţa universului. Prin bogatul simbolism, gesturile dansatorului devin un limbaj, care are semnificaţii mai profunde pentru fiinţa noastră decât pot exprima cuvintele, pentru că gesturile acţionează şi la nivel subconştient.

În dansurile indiene, mâinile se mişcă dintr-o mudră în alta, generând pentru cei iniţiaţi rezonanţa cu anumite forme şi energii arhetipale. În dans mudrele joacă un dublu rol: unul artistic, estetic şi un al doilea de activare şi purificare a circuitelor energetice. Astfel impactul este dublu atât faţă de dansator, care trăieşte în mod direct experienţa mudrelor, cât şi faţă de privitor. Sunt folosite în dansurile indiene, în care sunt reprezentate povestirile vedice despre zei şi eroi.

În Japonia, degetele mari şi arătătoarele ambelor mâini unite, astfel încât să formeze un triunghi, exprimă concentrarea. Este arhicunoscut gestul american al pumnului strâns cu degetul mare ridicat triumfător în marcarea ideii de succes. Toate civilizaţiile au

utilizat limbajul mâinilor, acesta fiind poate cel mai vechi mijloc de comunicare între semeni. Punerea mâinilor asupra cuiva semnifică transferul unei energii (putere), o binecuvântare, gest ritualic în bisericile creştine şi la hirotonisirea preoţilor. Gestul elevilor de a ridica mâna la şcoală pentru a răspunde la verificarea cunoştinţelor se aseamănă cu o puternică mudră hindusă, numită pran mudra, mudră ce îmbunătăţeşte puterea de concentrare şi vederea. Trei degete împreunate pentru a face semnul crucii semnifică în creştinism Sfânta Treime, dar acest gest este şi o mudră a focalizării dorinţelor, a concentrării, a găsirii soluţiilor.

Chiar şi noi, fiecare în parte, realizăm anumite mudre fără să ne dăm seama, de fapt, de acest lucru. Avem o gamă de gesturi pe care le realizăm şi care sunt specifice fiinţei noastre şi care ne definesc din punct de vedere al caracterului şi al bogăţiei lăuntrice. Aşa cum o persoană foloseşte anumite stereotipuri verbale, la fel o persoană care nu are o personalitate conturată şi nu este foarte conştientă de sine, foloseşte un număr limitat de gesturi. Cu cât avem o personalitate mai bogată, cu atât numărul de gesturi pe care le realizăm în mod curent, este mai mare.

Dar şi viaţa noastră de zi cu zi este plină de gesturi, a căror origine, de cele mai multe ori, ne scapă. De exemplu, pentru a încuraja pe cineva spunem că îi ţinem pumnii strânşi. Dacă studiem mudrele vom vedea că gestul pumnului strâns îl regăsim în mushti mudra, care conferă o stare de forţă lăuntrică, control, stabilitate.

În concluzie, putem spune că mudrele au fost practicate în toate timpurile şi de către toate religiile.

Capitolul 3
Importanţa şi rolul mudrelor

Datorită faptului că au fost păstrate secrete şi se ştie foarte puţin despre semnificaţia ezoterică a mudrelor, acestea au rămas subestimate până în zilele noastre ca moduri de evoluţie spirituală, elevare a sufletului, precum şi ca gesturi cu puteri vindecătoare.

Prin înţelegerea lor, mudrele devin un instrument viu atât pentru spiritualitate, cât şi pentru orice formă de vindecare holistică.

Prin practica gesturilor putem să exprimăm ceva din universul nostru emoţional, fizic şi psihic. Un gest transmite uneori mai mult decât o mie de cuvinte. Forţa gestului vine tocmai din faptul că el exprimă adesea mult mai uşor anumite trăiri profunde sufleteşti. Astfel, prin intermediul gesturilor putem să comunicăm dincolo de barierele culturale sau lingvistice, ele exprimând mult mai uşor sufletul. De aceea ele sunt folosite în ritualurile multor culturi şi în dansurile din temple.

Fiecare mudră ne va trezi în fiinţă o anumită stare lăuntrică, care va fi însoţită de o stare de conştiinţă corespunzătoare. De exemplu, o persoană care realizează frecvent şi conştiincios mudra neînfricării, abhaya mudra, mudră care este realizată de nenumărate zeităţi din panteonul hindus şi budist, poate cu timpul să îşi elimine starea de frică. Deci mudrele acţionează nu doar la nivel energetic, dar cât şi la nivel afectiv şi mental.

În Hatha Yoga, multe stări mentale cum ar fi bucuria, serenitatea, extazul sunt exprimate prin gesturi sau posturi corporale. Yoghinii au înţeles că şi reciproca este valabilă. Că anumite gesturi şi atitudini corporale generează anumite stări lăuntrice, că anumite gesturi pot să ne influenţeze pozitiv, atât mental cât şi emoţional.

Înţelepţii ştiu că orice atitudine generează o aptitudine şi că există anumite atitudini corporale care ne vor pune în rezonanţă cu anumite aptitudini. Fiecare mudra aduce în fiinţă o energie specifică, ce trezeşte o anumită aptitudine în acea fiinţă. De exemplu, mushti mudra ne va genera întotdeauna o stare de forţă lăuntrică, dhyana mudra o stare de interiorizare şi contemplare, prana mudra o stare profundă de energizare, linga mudra o stare de control şi centrare, etc.

Mudrele facilitează foarte mult realizarea anumitor stări interioare (aptitudini), ele contribuind astfel la stabilirea unei legături (rezonanţe) armonizatoare şi integratoare între om şi Univers (macrocosmos).

La nivelul mâinilor există o cantitate mare de bioenergie, mâinile fiind o zonă în care corpul energetic, Pranamaya kosha,

este puternic dinamizat (la o persoană care evident este sănătoasă din punct de vedere fizic). Aceasta este şi explicaţia tratamentelor prin intermediul paselor cu bioenergie. La nivelul mâinilor unei persoane sănătoase şi care are o mare vitalitate, radiază o mare cantitate de energie care se exteriorizează şi se pierde în mod obişnuit. În cazul terapeutului această energie este transferată persoanei pe care el o tratează. Persoana care este iniţiată în misterul mudrelor va şti să conserve această energie şi să o folosească în favoarea sa sau a celor din jurul său.

Este uşor de observat că o anumită stare de nervozitate şi de dispersare se exprimă imediat la nivelul mâinilor. La omul obişnuit, mâinile sunt într-o permanentă mişcare şi îi lasă puţine momente de repaus şi relaxare.

Pentru o persoană care nu doreşte să piardă această energie şi nici nu doreşte să trateze o altă persoană, ci vrea să se trateze chiar pe ea însăşi, prin realizarea mudrelor va închide anumite circuite subtile (realizate de nadiurile, meridianele de la acel nivel) şi astfel energia sa va fi conservată şi chiar amplificată.

După cum spuneam, suntem obişnuiţi să avem mâinile într-o continuă mişcare şi dacă pentru o perioadă de 5-20 de minute sau chiar mai mult, vom rămâne cu mâinile nemişcate, aceasta va face să se trezească anumite energii latente din fiinţa noastră şi ne va ajuta să aducem la suprafaţă, să conştientizăm anumite aspecte profunde, care există în subconştientul nostru.

Prin intermediul gestului avem acces la o simbolistică arhaică şi arhetipală, prin intermediul căreia putem comunica la nivel emoţional şi subconştient. Această comunicare fără cuvinte, exprimă adesea o forţă fizică şi psihică de asemenea intensitate, încât putem considera că gestul respectiv are o putere magică. Această magie a gestului este înrădăcinată mai mult sau mai puţin în toate culturile. Prin gest sau mudră se exprimă o forţă a sufletului, ca şi prin simboluri.

Un ritual fără gesturi simbolice este lipsit de forţă. Pe de altă parte însă, atâta timp cât gestul s-a limitat la formă şi s-a îndepărtat de conţinutul său simbolic iniţial, a rămas o metodă magică nediferenţiată.

Multe dintre mudrele realizate cu ajutorul mâinilor le regăsim în sculpturi şi picturi din India, Tibet, China, Coreea şi Japonia, sculpturi ce redau anumite zeităţi. Aceste mudre simbolizează divina lor manifestare şi indică pentru cel care realizează meditaţie cu aceste zeităţi, natura şi aspectele divine pe care acea zeitate le manifestă. Iar pentru practicant realizarea în timpul meditaţiei de identificare cu acea zeitate a mudrei sau mudrelor pe care zeitatea respectivă le realizează, ajută aspirantul la intrarea mai uşor în rezonanţă cu sfera subtilă de forţă a zeităţii în cauză.

De exemplu, dacă realizăm meditaţie cu Radna Shambhava, Dhyani Budhha care ne ajută să ne eliberăm de orgoliu şi ne aduce în fiinţă aspectul divin al Înţelepciunii Perfectei Egalităţi, adică a unei stări perfecte de detaşare plină de înţelepciune faţă de toate aspectele vieţii, atât cele care ne generează repulsie, cât şi cele care ne generează o stare de ataşament, vom realiza varada mudra, numită şi dana mudra (mudra dăruirii). Realizând aceste mudre călugării tibetani, de exemplu, consideră că atrag manifestarea graţiei zeităţii protectoare.

Tradiţional, mudrele sunt realizate în corelaţie cu emisia mentală sau verbală a unor mantre şi cu vizualizarea unor mandale.

Capitolul 4
Semnificaţia mâinilor

Corpul uman la fel ca întregul univers este format din combinaţia a cinci energii subtile: elementul subtil sau energia pământului, a apei, a focului, a aerului, a eterului (numit în cadrul medicinii tradiţionale chineze şi elementul metal). Când oricare dintre aceste energii sau elemente subtile sunt perturbate, corpul este într-o stare de dizarmonie şi pot apărea diferite boli. Dacă aceste elemente sunt în armonie, corpul nu se va îmbolnăvi deloc.

Pentru a readuce starea de sănătate trebuie să echilibrăm cele 5 elemente în fiinţa noastră.

Pentru aceasta putem folosi şi mudrele. Fiecare deget corespunde unui element subtil. *Angutha,* degetul mare, corespunde elementului subtil foc; *Tarjani,* degetul arătător, corespunde elementului subtil aer; *Madhyam,* degetul mijlociu, corespunde elementului subtil eter; *Anamika,* degetul inelar, corespunde elementului subtil pământ; *Kanishthika*, degetul mic, corespunde elementului subtil apă. Unirea a două sau mai multe degete simbolizează sinteza acestor elemente subtile.

Mâna dreaptă vehiculează energie care este preponderent Yang, solară, emisivă, iar mâna stângă vehiculează energie care este preponderent Yin, lunară, receptivă.

Există milioane de terminaţii nervoase la nivelul vârfurilor degetelor, ceea ce le face să fie atât de sensibile. Sensibilitatea pielii noastre diferă în funcţie de zona corpului. Cea mai sensibilă zonă fiind cea de la vârful degetelor.

Embriologii spun că pielea noastră este sensibilă la lumină. Ei explică că există la nivelul pielii celule numite ocelli şi că aceste celule seamănă cu nişte ochi miniaturali. Părţile cele mai sensibile ale corpului nostru la lumină sunt fruntea, tâmplele, obrajii, pieptul şi mâinile. Acesta este motivul pentru care anumite persoane sunt capabile să distingă cu ajutorul mâinilor culori sau pot chiar să citească.

Mâinile sunt folosite pentru a comunica, pentru a exprima anumite gânduri, pentru a sublinia anumite cuvinte, idei sau sentimente. De cele mai multe ori nu suntem conştienţi de gestica ce însoţeşte un discurs de-al nostru.

Există un limbaj al semnelor care este folosit de surdo-muţi, dar nu numai. Amerindienii dezvoltaseră un limbaj propriu al semnelor, pentru a se înţelege cu triburi care nu vorbeau aceeaşi limbă. Gesturile pe care le făceau erau suficient de elaborate pentru a avea o conversaţie non-verbală destul de detaliată. Şi triburile de aborigeni din Australia folosesc limbajul semnelor.

Nu doar surdo-muţii se folosesc de ajutorul mâinilor, ci şi persoanele nevăzătoare îşi folosesc mâinile pentru a citi cuvintele scrise în alfabetul Braille.

Există persoane care au o aşa de mare sensibilitate, receptivitate în general, dar în mod special la nivelul mâinilor,

încât pot percepe distinct tipurile de energii care sunt înmagazinate în anumite obiecte şi astfel pot ajunge, de exemplu, să descrie cu acurateţe persoana care a fost proprietarul acelui obiect sau chiar care a fost istoria obiectului respectiv. De aceste înzestrări cu totul speciale se ocupă psihometria.

Mâinile sunt folosite şi pentru vindecare. Fiecare om emană energie la nivelul mâinilor, dar cu cât persoana respectivă este mai pură şi mai sănătoasă, cu atât energia emanată este mai mare şi capacitatea de a avea puteri terapeutice creşte.

S-a dovedit prin intermediul fotografiilor Kirlian şi a fotografiilor realizate la frecvenţe înalte, capacitatea corpului uman de a emana energie. Zonele care emană cea mai mare cantitate de energie sunt mâinile şi zona capului. Acesta este motivul pentru care mâinile sunt instrumente colosale pentru toate terapiile alternative.

Prin intermediul metodei kirlian, Matthias Mala de la Institutul pentru fotografierea instantanee în câmpuri de frecvenţe înalte, de lângă Munchen a realizat fotografieri ale aurelor degetelor în timp ce realizau mudre şi a constatat că energia subtilă din jurul mâinilor era mult mai intensă şi mai elevată, decât în mod obişnuit.

Datorită importanţei mâinilor în viaţa noastră Aristotel le-a supranumit „instrumentul instrumentelor", iar Immanuel Kant „partea vizibilă a creierului". Natura gândurilor şi a emoţiilor noastre se reflectă în mişcările ideo-dinamice ale mâinilor care realizează diferite gesturi, dar care sunt trecute neobservate pentru un ochi neavizat. Mişcările pe care le realizăm cu mâinile, în mod conştient sau inconştient, exprimă gândurile, caracterul, emoţiile şi atitudinile noastre. Mişcările graţioase şi lente ne revelează o personalitate armonioasă şi plină de rafinament. O persoană cu o anumită noblete interioară şi cu anumită cultură va avea gesturi cu totul diferite faţă de cele ale unei persoane care este needucată şi grosieră.

Spunem adesea că anumite gesturi ne trădează. Există evident un anumit limbaj al trupului, dar şi al anumitor gesturi pe care le realizăm cu mâinile. Ele pot denota nelinişte, neîncredere în sine, nehotărâre, oboseală, etc. Utilizăm anumite gesturi cu mâinile

atunci când dorim să subliniem o anumită idee, sau stare, sau dorim să atragem atenţia asupra unei situaţii.

Mişcările necontrolate ale mâinilor arată o lipsă a controlului energiilor subtile în fiinţa noastră. Prin astfel de mişcări necontrolate şi repetate ale mâinilor (cum ar fi să batem din degete) pierdem energie. O persoană care a ajuns să aibă control asupra sa, va urmări să canalizeze acea energie în mod înţelept.

Oamenii de ştiinţă spun că mâinile realizează cel puţin 1000 de mişcări diferite în fiecare zi. O singură mişcare repetitivă realizată zilnic, poate conduce la sindromul de tunel carpian.

Ca urmare a principiului ezoteric al reflectării părţii în Tot şi a Totului în parte şi la nivelul mâinii este reflectată întreaga fiinţă. Aceste adevăruri stau la baza reflexologiei, care îşi are originea în China antică.

Pe calea spirituală, mâinile sunt un instrument de vindecare, un instrument pentru binecuvântare şi consacrare, care ne ajută să fim în serviciul umanităţii, un instrument pentru invocaţii, rugăciuni şi care ne ajută în tehnici de purificare.

Capitolul 5
Semnificaţia degetelor

Degetele sunt corelate cu o stare de finete, dexteritate, capacitate de a ne opri asupra detaliilor şi cu cunoaşterea prin atingere. Traumatisme, dureri la nivelul degetelor pot arăta că nu suntem atenţi la micile detalii ale vieţii sau dimpotrivă că ne blocăm asupra unui detaliu, ne mai fiind capabili să vedem întreg tabloul. Dureri şi rigidizare la nivelul articulaţiilor degetelor, pot arăta o stare de inflexibilitate faţă de un anumit detaliu al vieţii noastre, stare ce se poate agrava cu vârsta.

Degetul mare de la mână este corelat cu capacitatea de a avea priză asupra lucrurilor, evenimentelor; de a avea control, de a proteja sau de a condamna (degetul mare în sus sau în jos). Problemele la acest nivel arată că nu ne considerăm capabili sau nu

suntem capabili de a controla o anumită situație, sau sentimentul că am pierdut ceva sau pe cineva pe care doream să-l ținem și să-l posedăm.

În medicina tradițională chineză, de la degetul mare pleacă meridianul Plămân. Din punct de vedere astrologic, degetul mare este în legătură cu planeta Marte. În medicina ayurveda, *Angutha* sau degetul mare corespunde elementului subtil foc.

Degetul arătător după cum îi spune și numele este cel care arată, ordonă, își afirmă autoritatea, dirijează. El mai este numit și index fiind cel care indică direcția. Indexul mai este corelat cu capacitatea de a ne afirma punctul de vedere, de a puncta un anumit lucru și cu simțul critic. Este degetul ego-ului nostru, al punctelor noastre de vedere, al convingerilor noastre. Este și degetul cunoașterii pentru că majoritatea atingerilor le realizăm cu ajutorul lui.

În medicina tradițională chineză, la nivelul degetului arătător avem meridianul Intestin Gros. Din punct de vedere astrologic, degetul arătător este în legătură cu planeta Jupiter. În medicina ayurveda, *Tarjani sau* degetul arătător corespunde elementului subtil aer.

Degetul mijlociu de la mână este corelat cu starea de forță, fiind cel mai mare dintre degetele noastre, și cu starea de posesivitate. Mai este legat și de creativitate și de sexualitate, probleme la acest nivel indicând adesea stare de insatisfacție și de frustrare.

În medicina tradițională chineză, la nivelul degetului mijlociu de la mână avem meridianul Vase Sex, care mai este numit și Pericard. Din punct de vedere astrologic, degetul mijlociu este în legătură cu planeta Saturn. În medicina ayurveda, *Madhyam* sau degetul mijlociu corespunde elementului subtil eter.

Degetul inelar este degetul uniunii, este degetul pe care se poartă inelul de logodnă sau verigheta. Problemele de aici pot arăta incapacitatea de coeziune, de unire, de a crea o stare de coerență.

În medicina tradițională chineză la nivelul degetului inelar avem meridianul Trei focare. Din punct de vedere astrologic, degetul inelar este în legătură cu Soarele. În medicina ayurveda, *Anamika* sau degetul inelar corespunde elementului subtil pământ.

Degetul mic de la mână este degetul fineții, al sensibilității, al emotivității. El mai este numit și auricular pentru că era folosit pentru a ne destupa urechea. Probleme la nivelul degetului mic, pot să arate că nu vrem să ne ascultăm intuiția. Mai este corelat cu pretențiile, cu snobismul. El mai arată și legăturile cu familia.

În medicina tradițională chineză, la nivelul degetului mic avem meridianul Inimă și meridianul Intestin Subțire. Din punct de vedere astrologic, degetul mic este în legătură cu planeta Mercur. În medicina ayurveda, *Kanishthika* sau degetul mic corespunde elementului subtil apă.

Capitolul 6
Efectele mudrelor

Realizarea constantă a mudrelor oferă nenumărate beneficii practicantului. Aceste beneficii se manifestă simultan pe toate planurile ființei noastre, adică în plan fizic, energetic, mental-emoțional și spiritual, realizând chiar o armonizare a activității acestor diferite. Pentru o mai clară diferențiere a efectelor produse le vom clasifica în:

1. Beneficii fizice, ce includ și beneficiile curative.

Fiecare mudră stimulează anumiți nervi care își trimit impulsurile electrice către creier. De exemplu, fiecare deget este legat de o parte diferită a creierului. La nivelul creierului, proiecția mâinilor ocupă o parte extinsă a cortexului. De aceea, de exemplu, atingerea cu degetul mare a altor degete, generează un efect puternic, clar și întotdeauna același la nivelul cortexului.

Atunci când mâinile (sau corpul) sunt plasate într-o anumită configurație pentru o anumită perioadă de timp, se vor genera efecte specifice asupra creierului, efecte ce vor începe să fie din ce în ce mai ușor de perceput. Astfel că, în timp prin practică constantă, efectele generate de mudre ne vor deveni din ce în ce mai clare, iar mudrele vor deveni din ce în ce mai eficiente și mai puternice. Când realizăm mudre se dinamizează undele alfa la

nivelul creierului, unde cerebrale care apar spontan în stări de relaxare şi de creativitate.

Starea de excitare care este aplicată nervilor care sunt situaţi la nivelul degetelor, prin intermediul circuitelor care se produc în timp ce realizăm anumite mudre, va genera o armonizare la nivelul venelor, tendoanelor, dar şi la nivel glandular, ceea ce va oferi corpului nostru o stare înfloritoare de sănătate.

A menţine la nivelul degetelor sau la nivelul corpului anumiţi nervi în stare de întindere, de tensiune ca urmare a realizării mudrelor, generează în timp o tonificare la nivelul întregului sistem nervos. Pentru occidentalul leneş, mudrele pot fi considerate a fi şi o modalitate simplă de relaxare.

Pentru beneficiile curative vezi capitolul 7.

2. Beneficii vitale, energetice.

În timpul posturilor yoga mudrele pe care le realizăm generează o legătură între corpul fizic, annamaya kosha, corpul pranic, pranamaya kosha, şi corpul mental, manomaya kosha. Aceasta permite practicantului să devină conştient de fluxul pranic din fiinţa sa. Mudrele iniţiază un echilibru pranic între kosha-uri şi orientează energia către centrii superiori, inducând stări înalte de conştiinţă.

Dacă degetele se ating produc un circuit care permite ca anumite energii, care altfel s-ar fi pierdut prin vârful degetelor, să fie redirecţionate, prin intermediul meridianelor energetice (nadi), înapoi către corp. Sunt câteva mudre care acţionează specific asupra corpului energetic, numit şi pranic, acestea fiind: apana mudra, apana vayu mudra, vyana mudra, samana mudra, prana mudra, udana mudra. Aceste mudre acţionează asupra celor 5 vayu-uri, energii subtile, pe care le vehiculăm în fiinţa noastră.

Mudrele sunt practici care conduc la trezirea energiei subtile, la dinamizarea şi conştientizarea centrilor subtili de forţă, la trezirea energiei cosmice, kundalini, la dinamizarea puterilor paranormale (siddhi). Mudrele acţionează asupra centrilor subtili de forţă, chakre şi asupra canalelor energetice, nadi, purificându-le şi dinamizându-le.

Cantitatea de energie de care dispunem depinde de mulţi factori: de starea noastră psihică, de sănătate, de condiţiile climaterice, de alimentaţia noastră, dar şi de modul în care învăţăm să ne conservăm energia. În această direcţie, mudrele sunt de un imens ajutor.

Mudrele acţionează asupra energiei cam în aceeaşi manieră în care lumina sau sunetul sunt influenţate de prezenţa unei oglinzi sau a unei stânci. Prin nadiuri (canale subtile) şi prin centrii subtili în permanenţă circulă energie, dar o parte din această energie pranică este pierdută din corp şi disipată către exterior. Prin anumite ghidări subtile, energia este redirecţionată către interior şi astfel ea este conservată şi chiar amplificată. De exemplu, atunci când acoperim ochii în shanmukhi mudra, energia subtilă care în mod natural se pierde prin intermediul ochilor este reflectată spre interior. În acelaşi fel prin practica lui ashwini mudra, energia apana vayu este conservată şi chiar direcţionată spre centrii superiori.

Mudrele permit închiderea porţilor simţurilor, prin care energia intră şi iese din corp. Prin intermediul mudrelor, omul ajunge să aibă control asupra acestor porţi şi să conserve energia în fiinţa sa. Astfel, fiinţa umană ajunge să iasă din starea obişnuită de conştiinţă şi să-şi trezească aspecte latente ale fiinţei.

În Gheranda-Samhita şi în Vajrayana Tantra se spune că pe lângă trezirea anumitor capacităţi paranormale, siddhi, mudrele mai au şi efecte de reîntinerire, regenerare a corpului fizic, revitalizare.

3. Beneficii mental-emoţionale.

Înţelepciunea tantrică susţine că o dată ce disiparea pranei este stopată prin intermediul practicii mudrelor şi se ajunge la o stare de control al energiilor, mintea devine calmă şi se atinge o stare profundă de pratyahara (de retragere a simţurilor) şi o stare de focalizare mentală (dharana). Datorită capacităţii de a canaliza energia subtilă, mudrele sunt tehnici importante pentru trezirea energiei Kundalini. Acesta este motivul pentru care ele sunt intens utilizate în practica lui Kriya Yoga şi Kundalini Yoga. Dacă mudrele sunt realizate o perioadă mai lungă de timp vom sesiza o

îmbunătățire a stării de concentrare și a memoriei, pregătind ființa pentru meditație.

Prin intermediul mudrelor, se pot exprima sentimente, stări interioare, calități cum ar fi curajul, forța interioară, compasiunea, înțelepciunea, etc. De aceea mudrele ne pot ajuta să devenim conștienți de emoțiile și sentimentele noastre, dar mai ales să dobândim un control mai bun asupra lor. Fluctuațiile în starea lăuntrică, de care suferă multe ființe umane astăzi, pot adesea să fie eliminate în câteva săptămâni, dacă realizează constant mudre și dacă bineînțeles se urmărește înțelegerea cauzelor interiore care generează (în ființa noastră) aceste modificări de stare lăuntrică. Primul pas este să înțelegem că nu trebuie să învinovățim lumea exterioară pentru stările noastre lăuntrice. Tot ce se produce în jurul nostru nu este decât reflectarea lumii noastre interioare. Vom înțelege astfel că, pentru a putea transforma lumea avem o singură soluție și anume să ne transformăm noi înșine.

Oamenii de știință spun că și un om foarte inteligent nu își folosește mai mult de 8-10% din potențialul creierului. Prin utilizarea mudrelor se poate mări acest procent, datorită faptului că ele ajută la purificarea canalelor subtile ale ființei umane, numite nadi-uri, ceea ce va conduce la un mai mare aport de prana, energie, în zona capului. Când o mudră este realizată cu o stare profundă de concentrare și este menținută o stare de serenitate, activitatea cerebrală este calmă și regenerantă.

Multe mudre sincronizează activitatea emisferei stângi cu emisfera dreaptă. Aceasta va duce la îmbunătățirea capacității de a face corelații, îmbunătățirea memoriei, o creativitate mărită, etc. Astfel, vom putea să rămânem cu mentalul alert până la vârste înaintate. Marii yoghini sunt exemple vii care susțin practic acest aspect.

4. Beneficii spirituale.

Mudrele îmbunătățesc capacitatea de concentrare și pot genera energia care să trezească calitățile latente ale ființei umane respective și să producă o trezire spirituală, prin conștientizarea naturii noastre divine, prin revelarea Sinelui Suprem. Ele pot trezi

inima spirituală a practicantului și o vor ajuta să se expansioneze și să se manifeste permanent.

Mudrele sunt adevărate punți între om și Univers, ele trezind în cei care le practică stări superioare de conștiință și chiar trezirea de siddhi-uri (puteri paranormale), atunci când sunt realizate corect și mai ales conștient.

Mudrele selectează prin formă (atitudine corporală) energia cosmică cu care ființa intră în rezonanță, realizând conexiunea între energia individuală și cea cosmică.

Practicând mudre vom descoperi că începem să comunicăm mult mai profund cu Natura, pentru că limbajul ei este format din semne și simboluri. Mudrele ne ajută să devenim mai ușor conștienți de prezența entităților subtile benefice, cum ar fi ființele angelice.

Mudrele ne ajută astfel să trăim plenar conștienți momentul prezent, trezesc în ființă energii latente și ne oferă o stare de pace lăuntrică și de fericire și chiar o atitudine plină de compasiune față de tot ceea ce este manifestat.

Fiecare mudră într-un mod enigmatic ne pune în rezonanță cu o anumită energie din Univers și astfel ne trezește o anumită stare de conștiință. De exemplu, degetul mare simbolizează energia cosmică (divină), iar indexul simbolizează conștiința individuală (umană), astfel că în Chin mudra poziționarea degetelor arată că țelul în yoga este unitatea între conștiința cosmică și cea individuală. Realizând acest gest, exprimăm această aspirație.

Efectul mudrelor este mult mai puternic, dacă suntem suficient de atenți atunci când le efectuăm. În plus, în momentul execuției lor conștiente și voluntare, trebuie să cunoaștem cu anticipație semnificația și scopul respectivei mudra, pe care urmează să o realizăm.

Capitolul 7
Folosirea mudrelor pentru vindecarea problemelor de sănătate

Utilizarea mudrelor pentru vindecarea unor probleme de sănătate a fost pentru prima dată realizată în cadrul medicinii tradiționale chineze.

Legat de aceasta, maestrul yoghin indian care este și terapeut, Keshav Dev, care a studiat efectele mudrelor asupra sănătății pentru o perioadă lungă de timp, spunea: "Putem declara cu certitudine că destinul nostru stă în mâinile noastre și aceasta ar trebui să o înțelegem literal. Nu numai pentru că la nivelul palmelor avem anumite linii care ne pot da informații despre trecut și despre viitor, ci pentru că fiecare deget are funcția sa și puterea sa în cadrul organismului nostru. Dacă știm cum să folosim această putere putem să ne menținem starea de sănătate fizică și starea de pace mentală. Când le spun pacienților la început despre mudre, prima lor reacție este plină de scepticism. Ei mă întreabă: „Cum poate boala mea să fie ameliorată doar prin punerea împreună a anumitor degete într-o anumită formă?" Dar îndată ce încep să aibă încredere și își continuă exercițiile, ei încep să perceapă efecte și scepticismul lor începe să se transforme într-o stare de uimire. Apoi le explic că aceste tehnici, care par foarte simple, sunt cadouri neprețuite ce ne-au fost dăruite de maeștrii spirituali iluminați, care au trăit în timpuri străvechi."[1]

Dacă dorim să folosim mudrele pentru a obține efecte curative este evident că trebuie să le asociem cu o dietă foarte sănătoasă și un mod de viață armonios: mișcare în aer liber, odihnă suficientă, gândire pozitivă, fără stres și griji, fără emoții negative.

Dacă dorim să folosim mudrele pentru a ameliora anumite probleme cronice de sănătate, ele trebuie practicate zilnic pe o durată mai lungă de timp. Trebuie să înțelegem că o problemă cronică de sănătate a început cu ani de zile înainte de a deveni evidentă pentru noi. Prin urmare, pentru rezolvarea ei avem nevoie

[1] Keshav Dev "Yoga mit dem Kleinen Finger".

tot de o perioadă lungă de timp. Nu putem vindeca o problemă de sănătate care a apărut în ani de zile, doar în câteva săptămâni.

Anumite mudre pot fi folosite și în cazul unor urgențe medicale (cum ar fi stări de vomă, amețeală, lumbago și chiar în infarcturi miocardice). Deși anumite mudre oferă o alinare instantă a unor probleme de sănătate, cum este de exemplu apana vayu mudra, pentru majoritatea mudrelor realizarea lor cu consecvență o perioadă lungă de timp și cu multă aspirație va conduce la rezultate notabile din punct de vedere al sănătății.

Afecțiunile de care suferim nu au apărut întâmplător în ființa noastră, ele arătându-ne niște greșeli pe care le facem și le repetăm.[2] O persoană inteligentă ar trebui să mediteze și să se întrebe care este cauza pentru care se confruntă cu o anumită boală. Dacă ne vom pune această întrebare cu sinceritate, cu siguranță îi vom găsi răspunsul. Poate răspunsul pe care îl vom găsi nu va fi foarte confortabil pentru noi, dar el reprezintă deja un pas înainte în procesul de vindecare.

Mudrele au un efect excepțional legat de îmbunătățirea capacităților mentale. Ele au fost folosite cu mare succes în cazul copiilor cu dizabilități. Ultimele cercetări au demonstrat necesitatea de a ne antrena zilnic creierul (ca pe orice mușchi), dacă nu dorim să se atrofieze. De exemplu, s-a observat că după o perioadă prelungită de odihnă la pat (cum ar fi după o operație) activitatea creierului este diminuată. Cercetări medicale au arătat posibilitatea de regenerare, într-o anumită măsură, a creierului prin intermediul unui antrenament judicios.

Practicarea mudrelor are deosebită eficiență asupra undelor cerebrale, amplificând numărul de unde alpha și theta. De exemplu, dacă mângâiem cu degetul mare de la mână vârfurile celorlalte degete, într-un mod lent și conștient aceasta ne va aduce o stare de claritate și calm mintal, în decurs de câteva minute. Un alt exemplu, dacă distanțăm degetele între ele la maximum vom avea tendința spontană de a inspira și expira profund ceea ce va aduce în ființa noastră o stare de relaxare și de bine.

[2] Pentru a înțelege cauzele subtile ale bolilor puteți consulta cartea intitulată «Bolile ne învață unde greșim», apărută la Editura Ram.

Pe lângă efectele benefice pe care mudrele le au asupra mentalului, ele au o influenţă pozitivă şi asupra aspectelor emoţionale, aspectelor sufleteşti şi asupra stărilor noastre lăuntrice. Nu este o coincidenţă faptul că în momentul în care suntem agitaţi sau furioşi strângem pumnii sau atunci când suntem depresivi mâinile sunt amorfe şi fără vlagă.

Mudrele ajută practicantul de a ieşi din anumite şabloane instinctive, care au devenit obiceiuri şi de a dezvolta atitudini corporale mult mai diverse, mai complexe, care în mod corespondent vor dezvolta stări de conştiinţă mult mai înalte şi mai rafinate.

În medicina ayurvedică, mudrele sunt folosite şi ca stimulatori energetici.

Practicarea în mod regulat a unor mudre poate duce la îmbunătăţirea memoriei, la vindecarea artritei sau a insomniei, precum şi a unui spectru larg de afecţiuni.

De asemenea, practica mudrelor generează o stare de linişte şi de pace lăuntrică, iar datorită faptului că majoritatea problemelor de sănătate, atât fizice cât şi mental-emoţionale sunt rezultatul unor stări de stres, anxietate, vor avea şi efecte benefice legate de ameliorarea unor boli şi redobândirea stării de sănătate. Prin aceste exerciţii se poate obţine o sănătate mai bună, iar dacă o avem deja se poate menţine.

Pentru cei care doresc să utilizeze mudrele mai ales pentru a obţine o îmbunătăţire a stării lor de sănătate, oferim la finalul cărţii o listă cu mudre care au puternice efecte curative.

Capitolul 8
Cine şi când poate realiza mudre?

Mudrele pot fi practicate atât de începători cât şi de avansaţi în practica spirituală. În practica yoga, omul foarte ocupat de la oraş îşi poate aloca 5-10 minute zilnic, oriunde şi oricând (indiferent unde se află), în timpii aşa-zişi morţi, pe care în acest mod îi poate optimiza, utilizâdu-i ca momente de relaxare, regenerare şi chiar de comuniune cu sine, obţinând astfel o stare de pace interioară, calm la nivel mintal şi o stare de armonie lăuntrică. Anumite mudre se pot efectua oriunde, fără a necesita pregătiri suplimentare, sau un mediu special.

Dar preferabil este, pentru a avea efecte mult mărite şi mai durabile, să urmărim ca în timpul realizării lor să fim cât mai conştienţi.

Autorii moderni spun că putem să realizăm mudre şi atunci când suntem blocaţi în trafic, când ne uităm la televizor, sau când aşteptăm pe cineva. Acesta este un punct de vedere la care nu subscriem în totalitate pentru că deşi anumite mudre pot fi realizate în modul descris mai sus, cum ar fi Ashwini mudra, pentru majoritatea mudrelor este preferabil să ne aflăm într-o stare lăuntrică armonioasă şi de interiorizare, chiar într-o stare meditativă, stare care atunci când suntem în trafic sunt şanse mici să o avem.

Pentru a avea cu adevărat eficienţă din punct de vedere subtil, o anumită postură corporală sau un anumit gest trebuie să fie realizat voluntar, în mod conştient.

Pentru a fi eficiente trebuie să realizăm mudra sau mudrele respective cel puţin 5 minute pe zi. Există mudre care se realizează stând în picioare, dar cele mai multe mudre se realizează stând jos. Ele se realizează fiind într-o postură de meditaţie, cum ar fi padmasana (postura lotusului), siddhasana (postura perfectă) sau în sukhasana (stând turceşte). Dacă ne este dificil să realizăm oricare dintre aceste asane, putem să realizăm mudre şi aşezaţi pe scaun; cel mai important este să avem coloana vertebrală dreaptă.

În perioada în care realizăm mudre nu este indicat să consumăm alcool, să fumăm şi în mod ideal trebuie să avem o dietă cât mai sănătoasă, cel mai bine lacto-vegetariană.

Pentru practicanţii yoga, mudrele vor fi corelate cu posturi yoga (asane), tehnici de control al respiraţiei (pranayama), tehnici de concentrare, focalizare mentală (dharana) sau tehnici de meditaţie (dhyana).

Mudrele pot fi folosite cu succes nu doar de către yoghini, ci şi de către practicanţi ai artelor marţiale, reiki, bioterapeuţi, etc.

În concluzie, pentru realizarea cu succes a mudrelor este necesar ca în timpul efectuării lor să avem o continuă stare de conştientizare, o atenţie focalizată asupra efectelor subtile care apar, această atenţie fiind cea care conduce la amplificarea respectivelor efecte.

Dar să nu uităm că, în trecut, mudrele erau transmise de la maestru la discipol. Din acest motiv, textele care descriu mudrele sunt atât de puţine, iar unele dintre ele au fost scrise codificat, pentru a fi ferite de ochii ignoranţilor. De aceea este imperios necesar ca un începător să-şi găsească un ghid, care să-l înveţe corect această practică, în caz contrar practicantul riscând sa desconsidere mudrele, datorită faptului că nu va avea rezultatele scontate. De aceea, noi îi sfătuim pe cei interesaţi de praticarea mudrelor ca, în timp ce le studiază, să îşi dezvolte printr-o practică spirituală constantă o stare de puritate lăuntrică, de detaşare, de altruism, de afectivitate. Aceasta va face ca efectele pe care le generează mudrele să poată fi integrate într-un mod plin de înţelepciune.

Trebuie să combinăm mudrele cu o atitudine pozitivă faţă de viaţă în general. Trebuie să urmărim să vedem binele în cei din jurul nostru, să lăsăm în urmă evenimentele neplăcute ale trecutului nostru, să trăim complet în prezent şi să facem maxim posibil (în bine), din condiţiile pe care prezentul ni le oferă; să fim încrezători în viitor şi să fim în permanenţă în legătură cu conştiinţa cosmică; iar dacă toate acestea le vom realiza, nimic nu va sta în calea noastră spre o viaţă fericită şi plină de sens. Un astfel de mod de a trăi este o binecuvântare pentru fiecare dintre noi.

Capitolul 9
Cum se realizează mudrele?

Este indicat să facem câteva respiraţii profunde şi să intrăm într-o stare de interiorizare, de calm mental şi să ne relaxăm. Când realizăm gesturile cu mâinile, presiunea de la nivelul degetelor trebuie să fie foarte lejeră şi mâinile trebuie să fie relaxate.

Uneori, datorită stării de oboseală şi de contractare lăuntrică, degetele pot fi inflexibile şi pot obosi uşor. Flexibilitatea mâinii este în legătură directă cu flexibilitatea corpului, care este în legătură directă cu „flexibilitatea" minţii. Cu cât o persoană este mai inflexibilă mental, cu atât ea va fi şi mai inflexibilă corporal şi aceasta se va reflecta şi într-o rigiditate la nivelul mâinilor. Datorită principiului hologramei, a reflectării Totului în parte[3] şi a părţii în Tot, orice tensiune, contracţie care apare la nivelul corpului se va reflecta şi la nivelul mâinii. În medicina tradiţională chineză, până şi vârsta biologică a unei persoane poate fi determinată în funcţie de cât de mult poate să-şi îndepărteze degetele între ele.

La început, se poate să ne confruntăm cu imposibilitatea de a menţine mudra pe o durată mai mare de timp, dar important este să realizăm mudra respectivă cât mai bine putem în momentul prezent, iar cu timpul execuţia se va ameliora. Chiar dacă, de exemplu, ne este dificil să menţinem degetele întinse, după o perioadă de timp degetele vor deveni mai ascultătoare, în timp mâinile vor deveni mai flexibile, vor avea mai multă vlagă şi ne va fi mult mai uşor să menţinem mudrele o perioadă mai lungă de timp. Acelaşi lucru se va produce şi cu mudrele realizate cu anumite porţiuni ale corpului. Cu timpul, realizarea lor o să ne confere o stare de bine, de regenerare lăuntrică, o să ne simţim mai plini de energie şi chiar mai plini de viaţă.

Nu trebuie să uităm nici un moment că mudrele nu sunt doar gesturi care ne ajută să ne vindecăm, ci sunt gesturi divine, gesturi care ne pun în rezonanţă cu energii benefice din Univers, care

[3] Adică reflectarea întregului corp la nivelul mâinii.

acţionează asupra noastră pe multiple planuri: mental, psihic şi fizic.

Mudrele pot fi realizate în timp ce stăm în picioare, suntem aşezaţi sau întinşi şi chiar când mergem, dar ele sunt cu atât mai eficiente cu cât suntem mai atenţi din punct de vedere subtil pentru a percepe efectele lor. Pentru yoghini, mudrele se realizează corelate cu asane, pranayama, tehnici de concentrare şi de meditaţie.

Este important ca atunci când le realizăm să avem corpul aşezat cât mai simetric, cât mai relaxat. Dacă stăm, de exemplu, pe un scaun sau le realizăm într-o postură yoga, sau de meditaţie este necesar să avem coloana vertebrală dreaptă. Este important să rămânem confortabil şi relaxaţi, pentru că orice tensiune va acţiona ca o barieră în curgerea firească a energiilor. Dacă le realizăm în timp ce mergem, trebuie să fim atenţi să ne mişcăm calm, lent şi să avem corpul drept şi cât mai simetric.

Este evident că ideal este să le realizăm într-o postură yoga pentru că aceasta ne va permite să le realizăm pe o perioadă mai îndelungată. Cu ajutorul mudrelor dacă avem iniţierea în meditaţie, ne va fi mult mai uşor să rămânem într-o stare profundă de meditaţie pe o perioadă mult mai lungă de timp.

O postură simplă de meditaţie pe care o poate realiza aproape oricine şi care poate facilita mult realizarea mudrelor, este sukhasana, sau aşa zisul a sta turceşte, poziţie în care avem picioarele încrucişate în momentul în care suntem cu şezutul la sol. Este important să fim cu coloana vertebrală dreaptă, perpendiculară pe sol, cu umerii relaxaţi şi orientaţi un pic către spate şi cu mâinile relaxate, realizând mudra pe care dorim să o efectuăm.

Deşi putem să realizăm mudre şi să lăsăm mintea să hoinărească, practica arată că efectele sunt mult accelerate şi intensificate dacă simultan ne focalizăm mentalul asupra mudrelor şi urmărim să devenim conştienţi de respiraţia noastră. Simpla observare pasivă (fără a interveni) asupra respiraţiei va genera o stare intensă de energizare, pentru că având atenţia focalizată asupra respiraţiei vom asimila o cantitate mai mare de prana. Dacă realizăm tehnici de controlare a suflului respirator (pranayama), atunci cantitatea de prana asimilată va fi mai mare, iar mudrele vor

ajuta la o mai uşoară şi rapidă integrare a acestei energii în universul propriu precum şi la conservarea acestei energii în fiinţa noastră.

Dacă vrem să rezolvăm anumite probleme de sănătate este bine să realizăm mudrele ca pe o medicaţie, adică să realizăm mudra sau mudrele în fiecare zi şi la aceiaşi oră, până sesizăm o ameliorare, sau în mod fericit eliminarea problemei avute.

În rest, mudrele pot fi realizate de mai multe ori pe zi, minim 5 minute, iar maxim cât dorim, pentru că nici o mudră pe care o realizăm cu ajutorul mâinilor nu are vreo contraindicaţie, iar la mudrele pe care le realizăm şi cu corpul durata realizării va fi clar specificată. Pe măsură ce practicăm vom fi din ce în ce mai receptivi şi mai deschişi din punct de vedere subtil la efectele benefice care sunt induse în fiinţa noastră de către mudre, astfel încât le vom simţi mai repede şi cu mai mare uşurinţă.

Efectele subtile al mudrelor pot apărea imediat, sau după o anumită perioadă de timp. Poţi să ai un sentiment de încălzire globală a fiinţei, o îmbunătăţire a stării lăuntrice, un sentiment de revigorare, o stare de claritate mentală, sau dimpotrivă, la început poţi să te simţi mai obosit, să ai senzaţie de rece, ceea ce este de fapt tot un semn pozitiv, pentru că denotă o stare de purificare a fiinţei, care ulterior va conduce la o stare profundă de bine.

Efectele mudrelor sunt cu mult mai intense în momentul în care suntem atenţi asupra efectelor psihomatice pe care ele le produc.

Capitolul 10
Diferite categorii de mudra

Mudrele pot fi împărţite în cinci categorii:

I. *Hasta*, mudre realizate cu ajutorul mâinilor. Mudrele realizate cu ajutorul mâinilor pot fi mudre realizate în timpul asanelor, pranayama, tehnicilor de meditaţiei, dar şi în afara oricăror practici yoga, de exemplu în timpul dansului. Ele ajută ca energia care se pierde prin vârful degetelor să fie reorientată către interiorul corpului. Ele pot fi clasificate în:

a. *asamyutta mudra*, mudră realizată cu o singură mână. O astfel de mudra este abhaya mudra, gestul neînfricării;

b. *samyutta mudra*, mudre realizate cu ambele mâini, iar în cadrul mudrelor realizate cu ambele mâini putem vorbi de mudre realizate simetric (adică cu ambele mâini realizăm acelaşi gest, cum este jnana mudra) sau mudre realizate asimetric, cum este bhartri mudra.

II. *Mana*, mudrele din zona capului. Ele utilizează ochii, urechile, nasul, buzelor. Ele reprezintă tehnici de meditaţie prin ele însele.

Aici putem enumera: Shambhavi mudra, Nasikagra mudra, Khechari mudra, Kaki mudra, Bhuchari mudra, Akashi mudra, Shanmukhi mudra, Unamani mudra.

III. *Kaya*, mudrele realizate cu întregul corp. Aceste mudre includ posturi corporale combinate cu tehnici de respiraţie controlată şi de concentrare.

Putem enumera: Prana mudra, Viparita karani mudra, Yoga mudra, Pashini mudra, Manduki mudra, Tadagi mudra.

IV. *Bandha-Mudra* Această categorie combină mudrele cu bandele. Ele aduc o mare cantitate de energie şi pregătesc practicantul pentru trezirea energiei kundalini.

Aceste tehnici includ: Maha mudra, Maha bheda mudra, Maha vedha mudra.

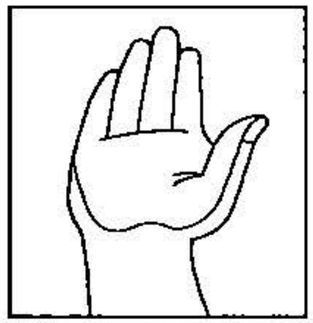
V. *Adhara*, mudrele din zona perineală. Aceste mudre redirecţionează energia din zona perineală, de la nivelul centrilor inferiori, către centrii superiori. Sunt mudre ce ajută la transmutarea potenţialului creator şi la sublimarea energiei rezultate către etajele superioare ale fiinţei.

Aici putem enumera: Ashwini mudra, Shaktichalana mudra, Vajroli mudra, Yoni mudra.

În această lucrare o să ne concentrăm mai ales asupra mudrelor realizate cu ajutorul mâinilor, Hasta, dar vom trece în revistă şi câteva din mudrele corporale importante.

Capitolul 11
Mudrele în ordine alfabetică

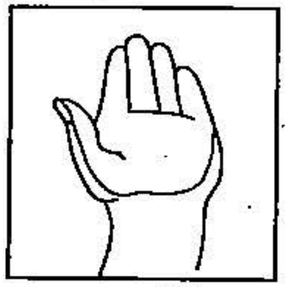
Litera A



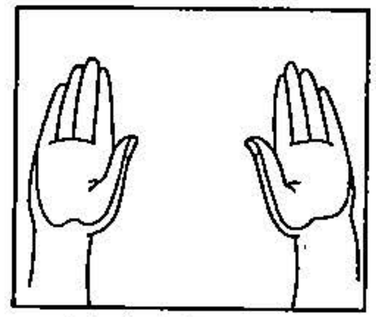
1. Abhaya mudra I este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâna, o pecete, care este comună atât tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste şi o regăsim realizată de către nenumărate zeităţi. Este şi o mudra tantrică care este comună şi budismului japonez şi celui chinez şi este realizată atât de preot cât şi de devot. În această mudră ţinem mâna dreaptă ridicată la nivelul umărului cu degetele lipite cu palma orientată către înainte, cu degetul mare distanţat de celelalte degete. Este o mudra care se realizează cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra, fiind realizat cu mâna dreaptă. Ea simbolizează şi un gest de pace, bunăvoinţă, bune intenţii, dar şi de protecţie împotriva răului, de natură subtilă, dar chiar şi protecţie fizică. Acest gest este considerat a fi chiar în antichitate un semn de bune intenţii, mâna fiind ridicată pentru a arăta că persoana nu este înarmată. Ea este şi un gest al neînfricării şi stării de calm, motiv pentru care mai este numită şi mudra neînfricării. Este o mudra care este adesea realizată de zeităţile teribile, care ne păzesc de entităţile negative. La zeităţile cu mai multe mâini această mudră este realizată cu prima mână asta arătând încă o dată importanţa acestei mudre. Această mudră este realizată de Dhyani Buddha Amoghasiddhi, care ne ajută să transcendem gelozia şi invidia şi să atingem Înţelepciunea Atotrealizatoare. Acesta este gestul realizat şi de Buddha Shakyamuni imediat după ce a atins eliberare.

În tradiţia budistă există o legendă legată de această mudra: Devadatta, un văr a lui Buddha, datorită invidiei a dorit să creeze o schismă printre discipolii lui Buddha. Dar nereuşind, a urmărit să-l omoare pe Buddha. A trimis un elefant turbat în calea lui Buddha, dar în timp ce elefantul se apropia, Buddha a realizat Abhaya mudra, care a calmat imediat elefantul. Acesta este motivul pentru care această mudra simbolizează, pe lângă starea de curaj şi un foarte bun control asupra simţurilor. În arta Gandhara, această

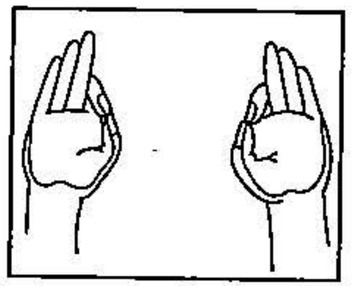
mudra era utilizată şi pentru a indica acţiunea de a predica. Această mudră îi este atribuită şi zeităţii hinduse Kali, puterea cosmică a timpului nimicitor, care eliberează de teamă şi angoase pe cei care o invocă.



2. Abhaya mudra II este o mudra caracteristică tradiţiei budiste Theravada din Thailanda. Este realizată cu mâna stângă ridicată cu palma orientată către înainte cu degetele lipite şi doar degetul mare distanţat de celelalte degete. El este un gest de atenţionare sau de stopare.



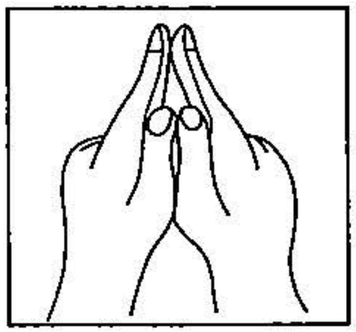
3. Abhaya mudra III este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budiste Theravada din Thailanda. În Thailanda şi Laos această mudră este asociată cu imaginea lui Buddha mergând şi realizând abhaya mudra cu ambele mâini. Este una dintre cele 40 de mudre şi asane compilate de către Prinţul Paramanujita în timpul domniei lui Rama III, perioadă în care Buddha este pictat realizând această mudra. Această mudră este realizată cu ambele mâini ridicate, cu palmele orientate către înainte cu degetele lipite şi doar degetul mare distanţat de celelalte degete. Are aceiaşi semnificaţie ca Abhaya mudra I.



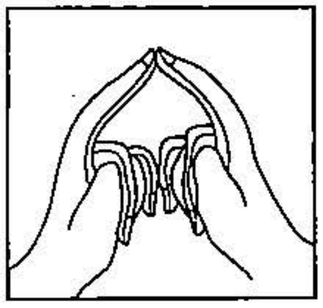
4. Abhaya mudra IV este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei Yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este utilizată pentru a denota o stare de curaj, neînfricare şi de sacrificiu lăuntric. Mudra se realizează cu ambele mâini ridicate cu palmele orientate către înainte cu degetele arătătoare şi degetele mari care se ating, celelalte degete rămânând drepte.

5. Abhaya Dhyana mudra este un gest ritualic caracteristică tradiţiei budiste Theravada din Thailanda. Este una dintre cele 40 de mudra şi asane descrise de prinţul Paramanujita în timpul domniei lui Rama al III lea. Este numită şi mudra înlăturării lui

Mara, demonul care a urmărit să-l tenteze pe Buddha, înainte de a atinge eliberarea. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâna dreaptă realizează abhaya mudra, iar mâna stângă este relaxată cu palma orientată în sus şi se află pusă în poală. De obicei, se realizează în vajrasana, postura diamantului.



6. Abhisheka mudra (în japoneză se numeşte Kanjo-in mudra şi în chineză kuanting-yin mudra) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, care este comună atât tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste. Este un gest care simbolizează ungerea cu apă sfinţită dintr-o scoică care are o formă spiralată (ind. sankha), este o mudră purificatoare. Este o mudră care se realizează cu ambele mâini (ind. samyutta) în oglindă cu degetele mari lipite, cu arătătoarele care se ating la vârf şi cu celelalte degete strânse în palmă şi care se ating între ele. Indexurile sunt orientate către în sus, iar mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului.

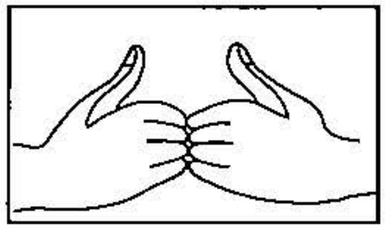


7. Achala-agni mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhathu Mandala, Vajradhathu Mandala şi a ritualurilor Homa[4]

[4] În budismul Vajrayana, Garbhadhatu, Tărâmul Matricei (a pântecului) este spaţiul metafizic care este „locuit "de către cei cinci Dhyani Buddha. Acest nume de Garbhadhatu îl regăsim în Mahavairochana sutra, unde în capitolul 2 unde se spun că Dhyani Buddha Vairochana revelează secretul învăţăturilor sale din „pântecul compasiunii sale" către discipolul său Vajrasattva. Gharbadhatu (tărâmul matricei) şi Vajradhatu (tărâmul diamantului) formează cele 2 tărâmuri ale mandalei. Legenda spune că Nagarjuna, care este considerat unul dintre cei mai importanţi exponenţi ai budismului, a descoperit aceste mandale într-o stupa din sudul Indiei. Aceste două mandale sunt folosite în budism pentru a medita şi pentru a realiza diferite iniţieri. De exemplu, în unul dintre ritualuri, neofitul este adus cu ochii legaţi în faţa mandalei şi i se oferă o floare pe care trebuie

şi în cadrul altor ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează chiar prin forma sa focul, flăcările, combustia, generând, prin intermediul rezonanţei cu energia subtilă a focului, o stare puternică de purificare. Se realizează pornind cu palmele orientate către practicant, degetul mare de la fiecare mână este plasat către mijlocul palmei şi este ulterior înconjurat de către degetul mijlociu, inelar şi mic. Indexurile se ating la vârf şi degetele mici se ating la nivelul celei de a doua falange.

8. Adho-mukham mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei Yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele mâini,

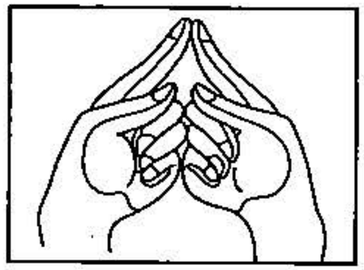


să o arunce în interiorul mandalei. Zeitatea asupra căreia va ateriza floarea este zeitatea cu care trebuie să mediteze.

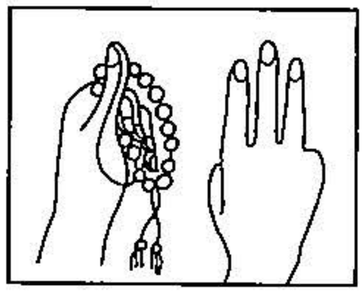
În Garbhadhatu Mandala este reprezentat Dhyani Buddha Vairochana înconjurat de către 4 Dhyani Buddhaşi şi 4 Bodhisattvaşi. Este mandala care este orientată întotdeauna spre est, sau pe peretele estic al unui templu, şi care reprezintă prima parte a vieţii lui Vairochana. Vajradhatu mandala care prezintă tot cele 9 zeităţi, este întotdeauna orientată spre vest, sau pe peretele vestic al unui templu, şi reprezintă realizarea ultimă a lui Vairochana. Tărâmul Garbhadhatu simbolizează posibilitatea atingerii de către practicant a stării de Buddha, stării de desăvârşire, în această lume fizică, în timp ce tărâmul Vajradhatu este un ghid de practică spirituală ce conduce la iluminare.

Ritualurile Homa sunt ritualuri ale focului, consacrate diferitelor zeităţi. Se vorbeşte despre aceste ritualuri în Vede, Agame şi în Dharma şi Grihya Shastra. Multe ritualuri sunt precedate de un ritual Homa în care într-un foc consacrat se oferă diferite ofrande unei zeităţi pentru a beneficia de graţia sa.

fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri[5] mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Această mudra se realizează cu palmele orientate către practicant şi uşor către în jos, cu degetele îndoite spre palmă, atingând degetele de la mâna opusă la nivelul falangei 1 şi 2. Degetele mari sunt orientate către în sus. Mudra este realizată la nivelul taliei.

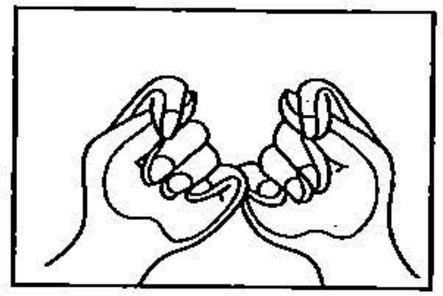


9. Adhisthana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului japonez Vajrayana şi este realizată de către oficiant sau de către devot în diferite ritualuri. Este realizată cu ambele mâini fiind o samyutta mudra. Este o mudra care simbolizează o ofrandă oferită zeităţilor. Mudra este realizată cu mâna dreaptă orientată cu palma către înainte cu degetul arătător, mijlociu şi inelar drepte. Vârful degetului mare atinge vârful degetului mic. Mâna stângă are pumnul strâns cu degetul mare orientat în sus, lipit de degetul arătător, ţinând în mână un rozariu.

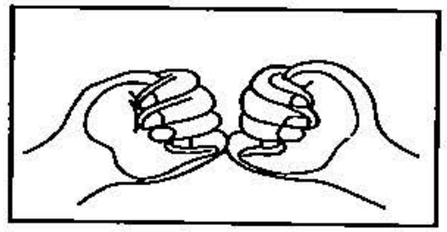


10. Agni-chakra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este comună tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana) Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadathu Mandala. Este realizată cu ambele mâini fiind o samyutta mudra. Este o altă mudră care ne pune în rezonanţă cu energia subtilă a focului, generând o stare puternică de purificare. Palmele sunt orientate către practicant cu degetele mijlocii, inelare şi mici îndoite, ele atingându-se între ele de-a lungul falangei a doua. Indexurile sunt întinse şi se ating la vârf, iar degetele mari sunt plasate pe falanga a doua a degetului mijlociu.

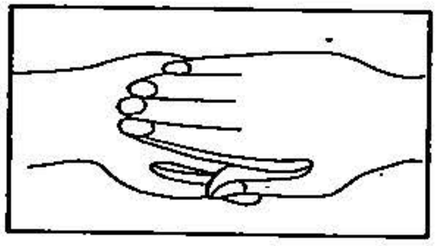
[5] Cele 32 de Gayatri mudra se realizează în corelaţie cu japa cu Gayatri mantra, forma lungă, care este compusă din 24 de silabe. Gayatri mantra este revelată în Vede.



11. Agni-chakra-shamana mudra I este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana) Ea este realizată atât de oficiant cât şi de devot în cadrul anumitor ritualuri. Este realizată cu ambele mâini fiind o samyutta mudra. Are efecte similare cu Agni chakra mudra. Palmele sunt orientate către practicant, după care se strâng degetele în pumni, iar degetul mare de la fiecare mână este poziţionat între index şi degetul mijlociu. Mâinile se ating de-a lungul marginii laterale a palmei.

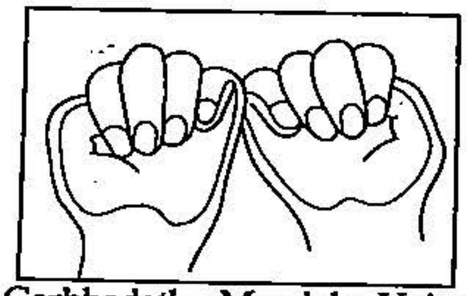


12. Agni-chakra-shamana mudra II este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de oficiant cât şi de devot în cadrul anumitor ritualuri. Este realizată cu ambele mâini fiind o samyutta mudra. Are efecte similare cu Agni chakra mudra. Palmele sunt orientate către practicant, după care se strâng degetele în pumni, cu degetul mare în interiorul pumnului. Mâinile se ating de-a lungul falangei a treia a degetului mic.

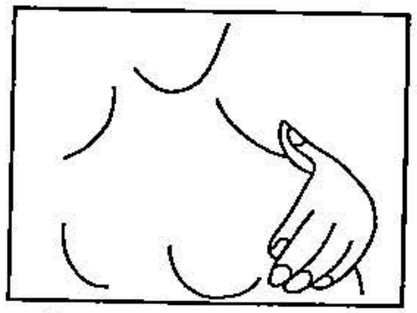


13. Agraja mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana) Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadathu Mandala. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudra se realizează astfel cu palma stângă orientată către în sus, paralelă cu solul, iar palma dreaptă orientată în jos plasată în palma stângă. Această mudră

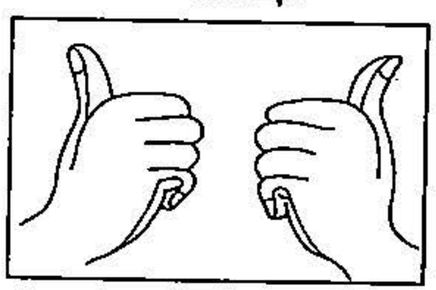
seamănă într-o oarecare măsură cu dhyana mudra şi cu anuja mudra.



14. Akka-in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadathu Mandala, Vajradhathu Mandala şi a ritualurilor Homa şi în cadrul altor ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este o mudra care simbolizează eliminarea impurităţilor. Se aseamănă cu Agni-chakra-shamana mudra II doar că degetele mici de la mâini se ating în totalitate, pumnii fiind plasaţi pe aceiaşi linie.

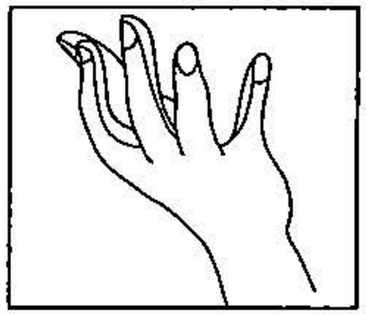


15. Alinga mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse şi în mod special Zeului Shiva. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Este o mudra care exprimă afecţiune, protecţie faţă de fiinţa asupra căreia este realizată. Această mudră se realizează cu mâna stângă plasată în jurul umărului (zona deltoidului) stâng al consoartei. Mâna poate fi plasată şi sub sânul stâng al consoartei. Această mudră o regăsim adesea în reprezentările statuare ale lui Shiva şi Parvati, dar şi în cazul altor zeităţi.

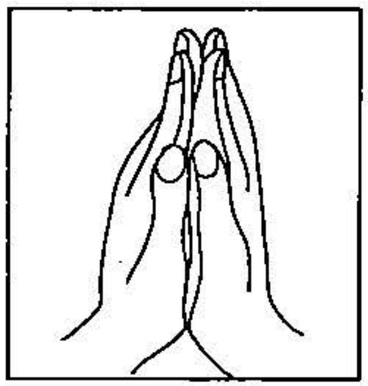


16. Aloke mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului Vajrayana. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Gestul simbolizează o lampă care arde, iar în particular o mică lampă cu unt de yak, lampă pe care o regăsim cam în toate mănăstirile budiste, ca fiind una dintre cele cinci ofrande pe care devotul le

oferă zeităţilor. Celelalte ofrande sunt: flori, parfumuri, beţişoare parfumate, hrană consacrată. Această mudră este asociată cu anumite reprezentări ale zeiţei Tara. Mâinile sunt în oglindă cu palmele orientate către practicant cu pumnii strânşi în faţa pieptului, perpendicular pe sol şi cu degetele mari ridicate în sus, simbolizând flacăra lămpi.

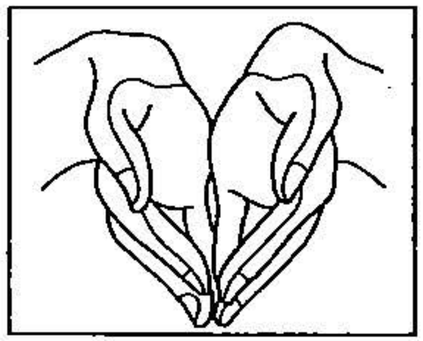


17. Anchita mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse. Ea este numită şi gestul cupei, datorită faptului că mâna este asemenea unei cupe. Este o mudra realizată cu o singură mână fiind o asamyutta mudra. Această mudra este realizată cu mâna dreaptă sau cu mâna stângă. Palma este orientată în sus, cu degetele uşor distanţate între ele, cu vârful degetului mare orientat către vârful celorlalte degete.

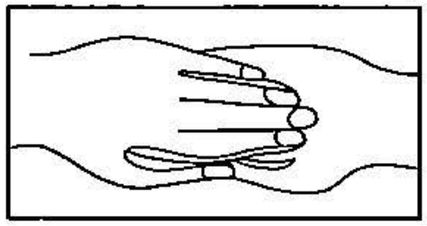


18. Anjali mudra I este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este comună tradiţiei hinduse şi celei budiste, fiind realizată de numeroase zeităţi. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este o mudră care este realizată de actori sau de dansatori. Este un gest de adorare şi rugăciune cu mâinile împreunate în faţa pieptului. Conferă rapid o stare de uşurare şi de bine. Este o mudra pe care o regăsim şi în creştinism ca un gest de rugăciune. Acest gest generează în fiinţă o echilibrare polară Yin-Yang care va conduce la o imediată armonizare interioară şi chiar la o stare de centrare. Această mudra este şi gestul tradiţional de salut în întreaga Asie. El denotă şi o stare de respect. Palmele sunt lipite, plasate în dreptul pieptului cu degetele orientate în sus, cu vârfurile sub bărbie.

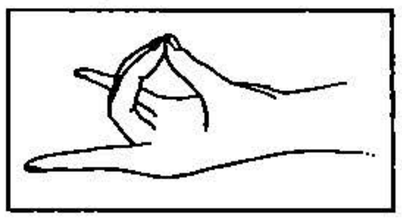
19. Anjali mudra II este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budiste. Este şi o mudră tantrică pe care o regăsim în budismul japonez



(Vajrayana sau Mantrayana). Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea este realizată atât de oficiant cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este un gest care indică atât un salut cât şi dăruirea unei ofrande. Se realizează având palmele paralele cu solul care se ating la nivelul marginii lor laterale şi se mai ating şi degetele mici între ele. Restul degetelor sunt unite la nivelul vârfurilor, cu excepţia degetelor mari. Acest gest se realizează ca şi cum am dori să primim ceva. Mâinile sunt situate în dreptul pieptului.

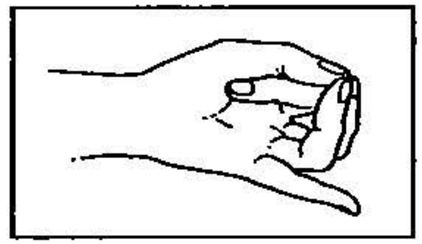


20. Anuja mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadathu Mandala. Es te realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâna dreaptă şi mâna stângă sunt paralele cu solul cu palmele orientate în jos plasate una peste cealaltă, cu mâna stângă deasupra. Degetele mari sunt lipite de degetele arătătoare. Această mudra seamănă, într-o anumită măsură, cu agraja mudra şi dhyani mudra.

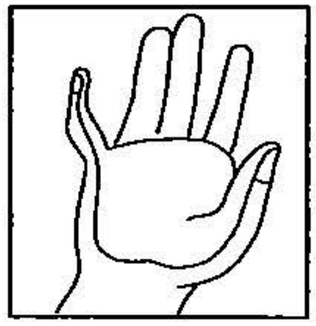


21. Apana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoghine. Acest gest în regăsim în Yoga Tattva Mudra Vijnana. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Poate fi realizată de către oficiant, cât şi de către practicant. Ajută la eliminarea toxinelor, purificând organismul. Oferă o relaxare şi ameliorare a problemelor urinare. Ajută şi pentru a avea o naştere fără dureri. Are şi darul de a alunga spiritele rele, de a proteja persoana care o practică. Degetul mare este unit cu mijlociul şi inelarul, celelalte degete rămânând întinse. Mâna este orientată cu palma către în sus.

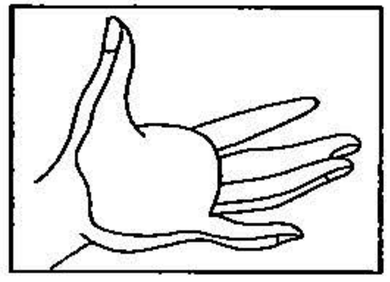
22. Apana vayu mudra (de asemeni cunoscută şi ca Mritsanjivini sau Hridaya Mudra, numită şi mudra inimii) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoghine. Acest gest în regăsim în Yoga Tattva Mudra Vijnana. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Poate fi realizată de către oficiant, cât şi de către practicant. Regularizează bătăile inimii. Este folosită în tratamentul probleme grave cardiace, chiar infarcturi, fiind utilizată ca prim ajutor. Mâna este orientată cu palma către în sus. Indexul este îndoit în palmă, iar degetul mare este unit cu mijlociul şi inelarul. Degetul mic trebuie ţinut tot timpul drept.



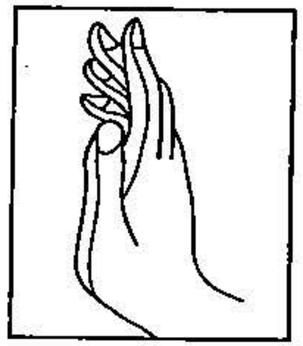
23. Archita mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse şi o regăsim şi în Shiva Nataraj Chaturam. Este un gest de salut. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. De obicei se realizează cu mâna dreaptă. Este asemenea lui Abhaya mudra singura diferenţă este că avem degetele distanţate între ele. Mâna este orientată cu palma către înainte, degetele distanţate între ele sunt cu vârfurile către în sus, mâna fiind plasată la nivelul umărului.



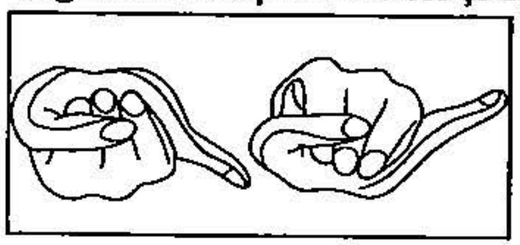
24. Ardhachandra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, pe care o regăsim mai ales în tradiţia hindusă şi mai puţin în tradiţia budistă, fiind realizată de anumite zeităţi. Este o mudră care arată că ţinem în mână un bol ritualic, care în general conţine foc. Se realizează cu o singură mână, de obicei cu mâna stângă, fiind o asamyutta mudra. Mâna arată ca o jumătate de lună (ardhachandra), cu palma orientată în



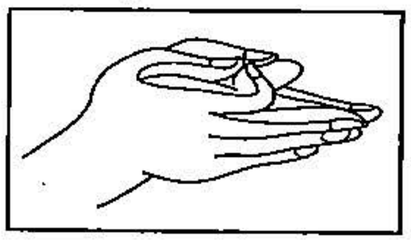
sus cu degetele distanţate între ele, realizând forma unei cupe. Degetul mare se află într-un aproximativ unghi drept cu arătătorul.



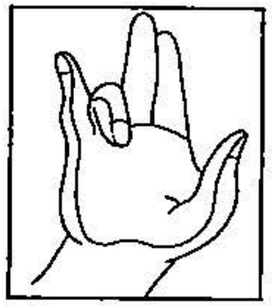
25. Ardhanjali mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, pe care o regăsim mai ales în tradiţia hindusă şi mai puţin în tradiţia budistă. Este o mudra realizată cu o singură mână fiind o asamyutta mudra, care se realizează de obicei cu mâna dreaptă. Este un gest care este folosit pentru a binecuvânta, dar este şi un gest de salut. Acest gest îl regăsim la preoţii creştini ca un gest de binecuvântare. Mâna se ţine la nivelul umărului, cu palma orientată înainte, cu degetele distanţate între ele şi uşor îndoite.



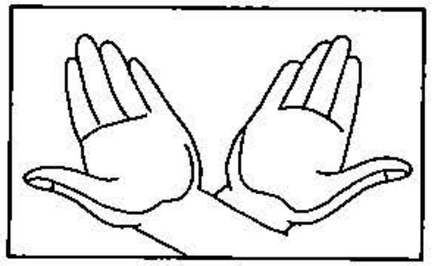
26. Ardha rechita mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este o mudra care simbolizează o invitaţie, sau oferirea de cadouri. Mâna dreaptă este cu palma orientată în sus, cu pumnul strâns cu degetul mare plasat peste falanga a doua a degetului arătător şi mijlociu şi cu degetul mic întins, iar mâna stângă realizează acelaşi gest, dar cu palma orientată în jos. Mâinile sunt apropiate, dar nu se ating.



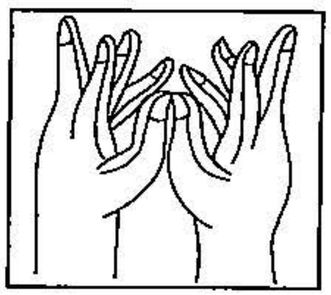
27. Argham mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului Vajrayana. Ea simbolizează apa pentru faţă care este dăruită unui oaspete. Cealaltă apă care se oferă unui oaspete este apa pentru spălat picioarele. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâna dreaptă şi mâna stângă sunt paralele cu solul cu degetele lipite, cu excepţia vârfului arătătorului şi a degetului mare de la fiecare mână care se ating.



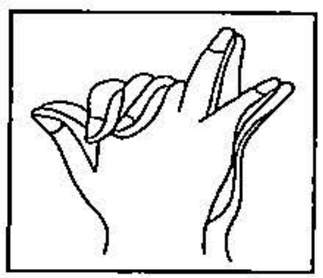
28. Arjuna mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Aşa cum îi spune şi numele este o mudra care simbolizează prezenţa lui Arjuna, marele erou al poemului epic Mahabharata. Mâinile sunt ţinute cu palmele orientate către înainte, cu degetul inelar îndoit. Mâinile sunt plasate la nivelul umărului şi ele pot realiza şi o uşoară mişcare înainte înapoi.



29. Ashoka mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Aşa cum îi spune şi numele este o mudra care simbolizează copacul numit ashoka. Mâinile au palmele orientate câtre înainte şi sunt încrucişate la nivelul încheieturii, fiind plasate la nivelul pieptului.

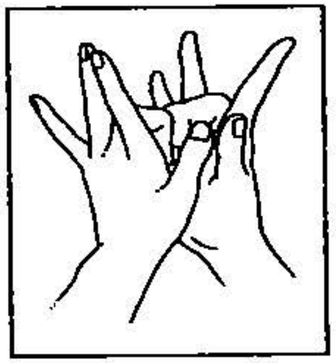


30. Astha-dala-padma mudra (mudra lotusului cu 8 petale) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadathu Mandala, Vajradhathu Mandala şi a ritualurilor Homa şi în cadrul altor ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează o stare de perfectă beatitudine şi de împlinire a tuturor dorinţelor. Mâinile sunt faţă în faţă cu degetele distanţate între ele, cu vârfurile orientate în sus. Degetele mari se ating între ele şi tot la fel şi degetele mici. Şi palmele la bază se pot atinge între ele.

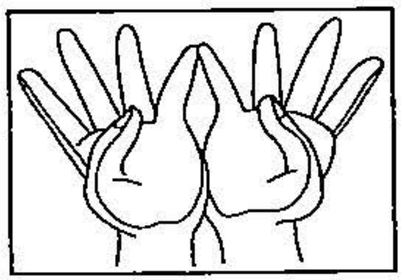


31. Ashva ratna mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului

Vajrayana. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează oferirea de daruri în general, dar specific poate reprezenta dăruirea unui cal de rasă şi a uneia dintre cele 7 pietre preţioase (saptaratna) care simbolizează suveranitatea. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Se porneşte cu mâinile încrucişate, dar degetele mari, inelare şi mici sunt întinse şi lipite de degetul corespunzător de la mâna opusă.

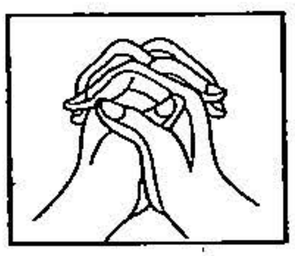


32. Asthma mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, pe care o regăsim mai ales în tradiţia hindusă. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Aşa cum îi spune numele are ca efect înlăturarea crizelor de astm, după ce mai întâi realizăm pentru 4-5 minute Bronhial mudra. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului, cu palmele faţă în faţă fără să se atingă, cu degetele întinse, distanţate, cu vârfurile în sus, cu excepţia faptului că degetele mijlocii sunt îndoite şi se ating la nivelul primei falange.



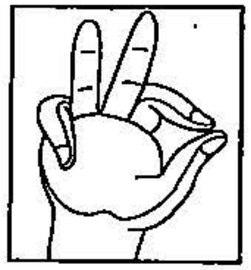
33. Avahana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, pe care o regăsim mai ales în tradiţia hindusă. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează o invocaţie sau o implorare. Mâinile sunt cu palmele orientate către practicant cu degetele distanţate între ele, degetele mari ating cea de a treia falangă a inelarului. Mâinile se ating între ele de-a lungul marginii laterale a palmei şi de-a lungul degetelor mici.

Litera B

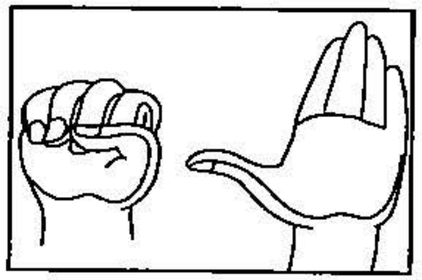


34. Bahya-bandha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul

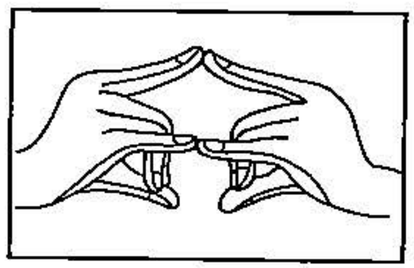
ritualurilor Vajradhathu Mandala. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Se realizează cu degetele încrucişate, inclusiv degetele mari sunt încrucişate cu degetul mare a mâinii drepte peste degetul mare a mâini stângi. Această mudra este asemănătoare cu granthitam mudra.



35. Baka mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Ea simbolizează o pasăre, un cocor. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra, care se realizează de obicei cu mâna dreaptă. Această mudra se realizează cu mâna cu palma orientată către înainte, cu degetul mare şi arătător care se ating, celelalte degete orientate către în sus, iar degetul mic atinge palma.

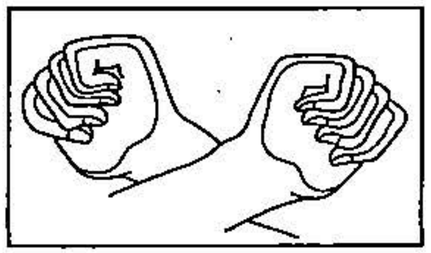


36. Balaramavatara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Ea simbolizează zeitatea Rama, unul dintre cei zece avatari ai lui Vishnu. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâna stângă este cu palma orientată către înainte cu degetele drepte şi lipite iar degetul mare în unghi drept cu celelalte degete. Mâna dreaptă este cu pumnul strâns şi cu degetul mare plasat peste prima falangă ale celorlalte degete.

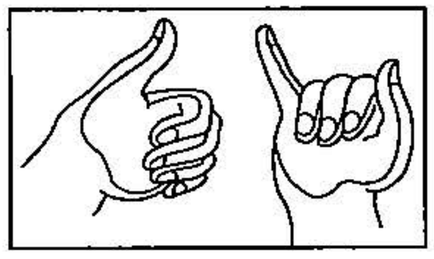


37. Bam mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului Vajrayana. Această mudra simbolizează „a lega". Această mudra este realizată în anumite ritualuri consacrate lui Tara. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este o mudra care se realizează identic cu ambele mâini. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului sub bărbie cu palmele orientate în jos cu degetul

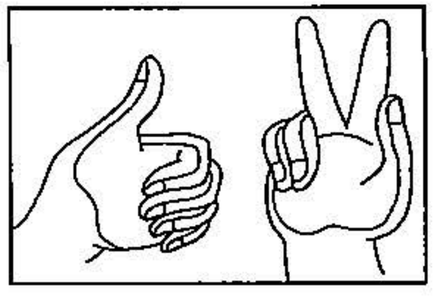
mijlociu şi inelar plasate peste degetul mare, iar degetul mic şi arătător se atinge cu degetul mic şi arătător de la mâna opusă.



38. Basara-un-kongo-in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este comună tradiţiei budismului japonez şi chinez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Această mudră denotă o stare de putere lăuntrică şi prezenţa cunoaşterii, care elimină pasiunile şi chiar furia. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt cu pumnii strânşi cu degetele mari plasate în interiorul pumnilor. Palmele sunt orientate în jos. Mâinile sunt încrucişate la nivelul încheieturilor, mâna dreaptă fiind plasată peste mâna stângă, la nivelul pieptului.

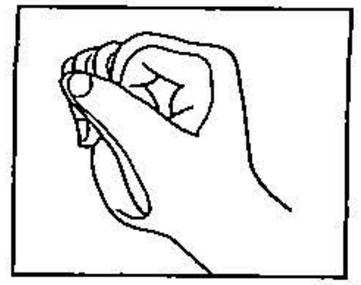


39. Bhartri mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 11 mudre care simbolizează un grad de rudenie, în acest caz mudra reprezentând ideea de soţ. Mâna stângă este cu palma către practicant, cu degetele strânse în pumn, care este perpendicular pe sol şi cu degetul mare plasat în unghi drept faţă de pumn, cu vârful degetului orientat în sus. Mâna dreaptă este cu palma tot către practicant cu degetele orientate în sus, cu degetele îndoite spre palmă, cu excepţia degetului mic şi a degetului mare care au vârfurile orientate în sus.

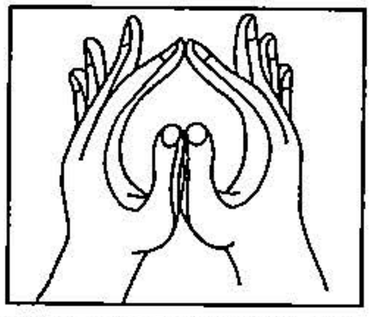


40. Bhartri-bhartri mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 11 mudre care simbolizează un grad de rudenie, în acest caz mudra

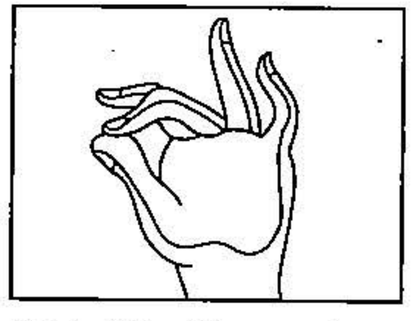
reprezentând ideea de cumnat. Mâna stângă este cu palma orientată către practicant cu degetele strânse în pumn şi cu degetul mare plasat în unghi drept faţă de pumn, cu vârful degetului orientat în sus. Mâna dreaptă este cu palma tot către practicant cu degetele orientate în sus, doar cu inelarul şi degetul mic îndoite înspre palmă.



41. Bhima mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra, care se realizează de obicei cu mâna dreaptă. Ea îl reprezintă pe Bhima, unul dintre eroii Indiei. Această mudra se realizează cu mâna cu palma orientată către linia de mijloc a corpului, cu pumnul strâns şi cu degetul mare plasat peste falanga a doua a indexului. Mâna o plasăm la nivelul pieptului.

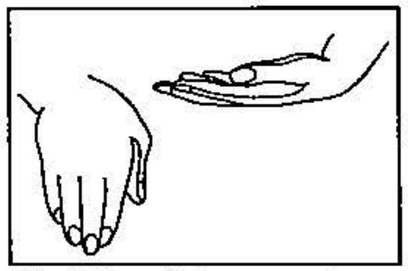


42. Bhinnanjali mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează un animal, de fapt un măgar. Această mudra se realizează cu mâinile apropiate, cu palmele orientate către înainte. Degetele mari se ating între ele pe toată lungimea lor, iar degetele arătătoare se ating la vârf. Celelalte degete sunt cu vârful în sus şi sunt uşor distanţate între ele.



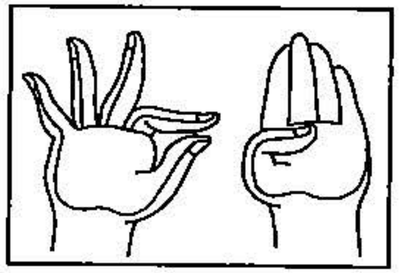
43. Bhramara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, pe care o regăsim mai ales în tradiţia hindusă, realizată către diferite zeităţi. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Ea poate simboliza mai multe lucruri: dorinţa de linişte, o albină sau o fuziune sexuală. Această mudra se realizează cu mâna ridicată, cu palma

orientată către înainte, cu degetele distanţate între ele cu vârfurile în sus, excepţie făcând degetul mijlociu care se va plasa peste vârful degetului mare. A nu se confunda cu vitarka mudra, în care indexul este plasat peste vârful degetului mare.

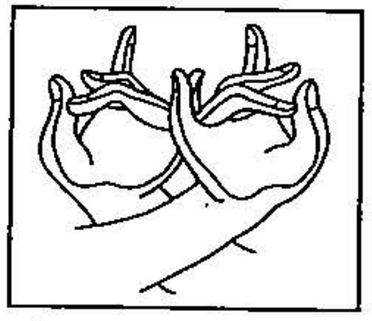


44. Bhumisparsha mudra (numită şi mudra atingerii pământului sau a luării pământului ca martor) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, pe care o regăsim în întreaga tradiţie budistă din Asia. Această mudră simbolizează atingerea eliberării de către Buddha Sakyamuni care a luat ca martor pe zeiţa Pământului, Sthavara, în momentul în care se afla sub arborele bodhi din Bodh-Gaya. Această mudră reprezintă aspiraţia de a atinge adevărurile ultime. Această mudră mai simbolizează şi înfrângerea demonului Mara, de fapt înfrângerea tuturor entităţilor negative. În ultima sa meditaţie dinaintea atingerii stării de eliberare, Buddha a fost atacat subtil de demonul Mara, personificare a răului, care a folosit diferite strategii pentru a-l determina să-şi întrerupă meditaţia. Nereuşind, în final el a negat realitatea stării de eliberare pe care Buddha o atinsese, argumentând că Buddha nu are nici un martor pentru aceasta. În acel moment Buddha a luat pământul ca martor pentru realizarea sa spirituală. Este una dintre cele 40 de mudra şi asane descrise de Prinţul Paramanujita în timpul domniei lui Rama al III lea. În mod tradiţional Dhyani Buddha Akshobya este reprezentat stând în postura lotusului, realizând această mudra. El este cel care ne ajută să transformăm mânia, furia în Înţelepciunea Oglindirii Perfecte. În Coreea se face o confuzie şi uneori îl putem regăsi pe Amitabha reprezentat realizând această mudră. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră se realizează fiind într-o postură de meditaţie. Mâna dreapta este plasată cu palma pe genunchiul drept atingând cu vârfurile degetelor pământul, iar mâna stângă se află în poală cu palma orientată în sus, palma fiind uşor îndoită cu degetele lipite. Această mudra este foarte populară printre budiştii Theravada din Thailanda, Myanmar şi Sri Lanka. Marele Buddha de aur din Bangkok realizează această mudră.

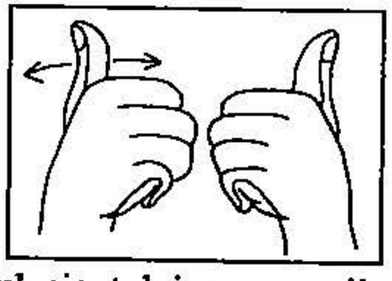
45. Bhutadamara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, pe care o regăsim în întreaga tradiţie budistă. Această mudră exprimă o stare de inspiraţie, încântare, uimire şi chiar de eliminare a răului. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mudra se realizează cu mâinile cu palmele orientate către înainte şi cu mâinile încrucişate la nivelul încheieturilor. Mâinile au degetele îndoite înspre palme, cu degetul mare orientat spre degetul mijlociu, fără să îl atingă. Această mudra este realizată de către bodhisattva Vajrapani, care mai este cunoscut sub numele de Bhutadamaravajrapani.

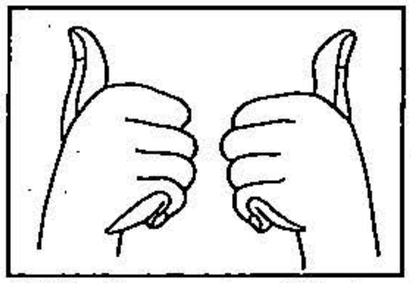


46. Brahma mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea îl simbolizează pe zeul Brahma, zeul creaţiei. Mâinile sunt plasate la nivelul umerilor cu palmele orientate înainte. Mâna dreaptă este cu degetele distanţate între ele orientate în sus, iar cu degetul mare şi indexul care se ating la nivelul primei falange, iar mâna stângă are degetele lipite orientate în sus, cu excepţia degetului mic care este un pic distanţat, iar degetul mare este plasat în palmă cu vârful orientat spre baza inelarului.

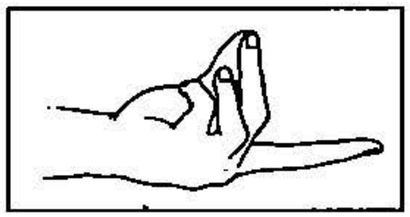


47. Brahmana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează una dintre cele patru caste din tradiţia hindusă, casta brahmanilor. Mâinile sunt ridicate la nivelul pieptului cu pumnii strânşi perpendiculari pe sol cu degetele mari ridicate. Pumnul mâinii drepte este mişcat stânga dreapta.



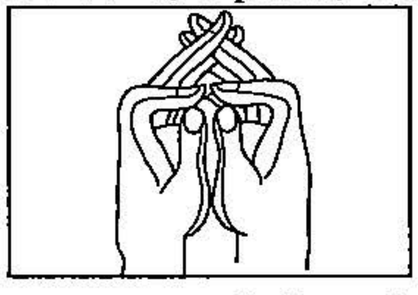


48. Brihaspati mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează planeta Jupiter, una dintre cele 9 planete ale sistemului solar. Mâinile sunt ridicate la nivelul pieptului cu pumnii strânşi perpendiculari pe sol cu degetele mari ridicate.



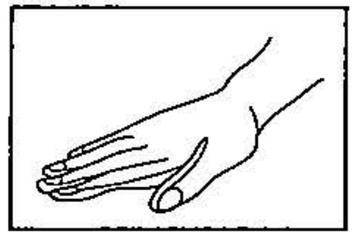
49. Bronhial mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Aşa cum îi spune şi numele această mudră are efecte benefice asupra bronhilor şi asupra aparatului respirator superior, dar elimină şi stările de tristeţe şi sentimentele de izolare. În crizele de astm se realizează mai întâi această mudră pentru 4-5 minute, după care tot atât astm mudra. Mâinile realizează acelaşi gest, în oglindă. Fiecare palmă este orientată către în sus cu degetul mic plasat la baza degetului mare, cu degetul inelar plasat la nivelul articulaţiei degetului mare şi vârful degetul mijlociu atinge vârful degetului mare, iar degetul arătător este întins cu vârful orientat către înainte.

50. Buddhalochani mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului

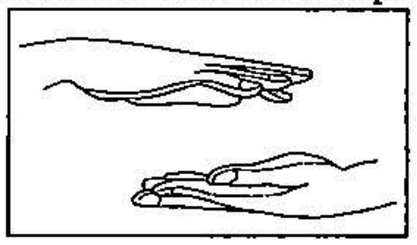


japonez Vajrayana şi Mantrayana. Această mudră o invocă pe zeitatea Buddhalochani. Este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor în care este invocată zeitatea. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Se porneşte cu mâinile cu degetele încrucişate, iar ulterior indexurile se ating la vârf, iar degetele mari sunt lipite pe toată lungimea.

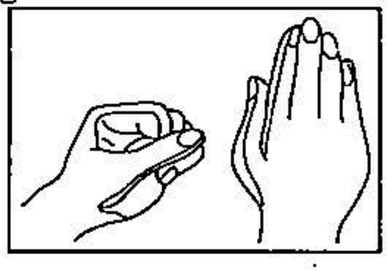
51. Buddha ashramana mudra (gestul renunţării sau marele gest al Nirvanei) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budiste. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Ea simbolizează o stare de renunţare, chiar o renunţare a posesiunilor terestre. Această mudră este şi o mudră tantrică care este comună tradiţiei budismului chinez şi japonez Vajrayana şi Mantrayana. Această mudră se realizează cu mâna dreaptă întinsă, la distanţă de corp cu palma orientată în jos şi cu degetele lipite.



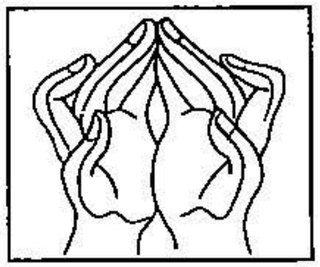
52. Buddha patra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Ea îl simbolizează pe Buddha în perioada în care era un renunţat şi ea simbolizează receptarea Legii, a Dharmei. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Se realizează cu palmele paralele cu mâna stângă orientată în sus şi mâna dreaptă orientată în jos, fără a se atinge între ele. Mâinile se află la nivelul taliei. Această mudră este realizată de Buddha, când se află într-o postură de meditaţie.



53. Budha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează planeta Mercur, una dintre cele 9 planete ale sistemului solar. Mâna dreaptă este cu degetele lipite cu palma orientată către înainte. Mâna stângă este cu pumnul strâns plasat peste prima falangă a indexului. Mâinile sunt poziţionate la nivelul pieptului.

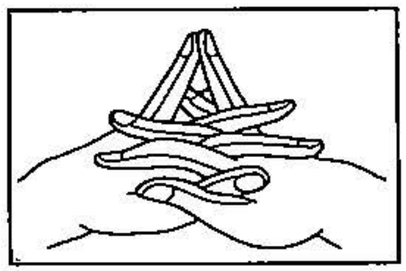


54. Butsu bu sammaya-in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei

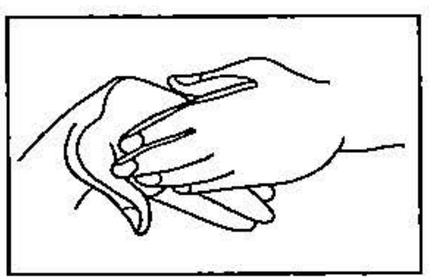


budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualului celor 18 paşi. Ea simbolizează grupul de Budaşi. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Se realizează cu mâinile formând o cupă cu degetele care se ating între ele, cu excepţia degetelor arătătoare, care ating a doua falangă a degetului mijlociu, şi a degetelor mari care nu se ating între ele. Degetele mari ating baza degetului arătător.

Litera C

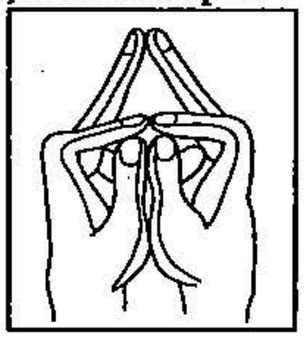


55. Chakra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Mudra simbolizează un disc. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mudra se realizează cu mâna dreaptă orientată cu palma în jos, rotită 45 de grade cu vârfurile degetelor spre stânga. Mâna dreaptă este plasată peste palma mâinii stângi care este rotită 45 de grade, cu vârfurile degetelor spre dreapta, astfel încât degetele mâinii drepte sunt la un unghi de 90 de grade faţă de degetele mâinii stângi.

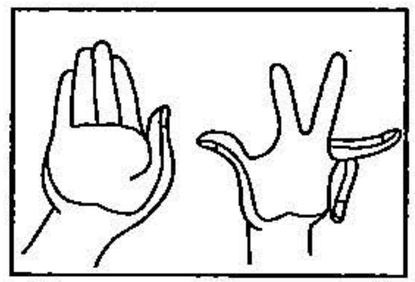


56. Chakra-ratna mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana, fiind o mudra tantrică. Ea simbolizează una dintre cele 7 pietre preţioase care exprimă idee de suveranitate. Această mudră este asociată ritualurilor de adorare ale marii puteri cosmice Tara. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâna dreaptă este cu palma în sus cu degetele lipite orientate aproximativ spre linia mediană, iar mâna stângă este plasată în

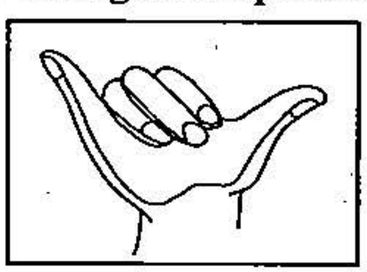
palma mâinii drepte cu degetele lipite, realizând aproximativ un unghi de 90 de grade între degetele mâinii stângi şi mâinii drepte.



57. Chakravartin mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul a diferite ritualuri. Ea simbolizează invocarea unui chakravartin, care desemnează ideea de conducător universal. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Se realizează plecând cu mâinile cu palmele lipite. Degetele mari se ating pe toată lungimea lor. Indexurile sunt îndoite şi se ating cu vârfurile între ele şi ating şi vârfurile degetelor mari. Degetele mijlocii şi degetele mici sunt plasate către interiorul palmei şi se ating la nivelul celei de-a doua falange, iar degetele inelare sunt întinse şi se ating la vârf.

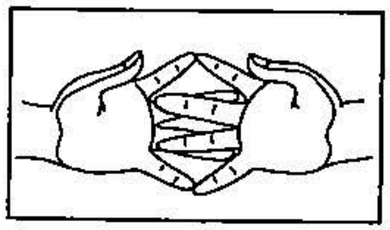


58. Chandra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Mudra simbolizează Luna, una dintre cele 9 planete ale sistemului solar. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mudra se realizează cu mâna dreaptă cu palma orientată către înainte, cu degetele lipite cu vârfurile în sus. Mâna stângă este cu palma orientată tot către înainte, dar are degetele puternic distanţate între ele. Degetul mic face un unghi de 90 de grade cu palma, iar inelarul face un unghi de 45 de grade cu palma.

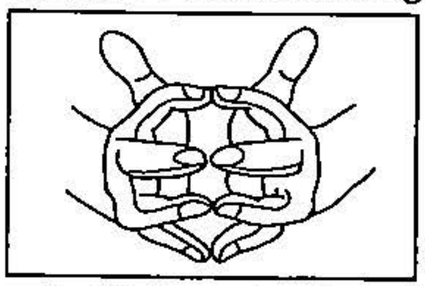


59. Chandrakala mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse şi este realizată de către diferite zeităţi. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Ea simbolizează Luna în creştere, iar uneori îl simbolizează pe Shiva, zeul resorbţiei. Se realizează având mâna cu palma orientată

către înainte cu arătătorul, mijlociul şi inelarul îndoite înspre palmă, iar degetul mare şi mic întinse.



60. Chatur-dig-bandha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul a diferite ritualuri. Ea simbolizează sfinţirea incintelor. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Se realizează cu mâinile cu palmele orientate în sus, cu mâna dreaptă plasată în palma mâinii stângi cu degetele de la ambele mâini distanţate între ele. Degetele mici şi arătătoare se ating la vârf.



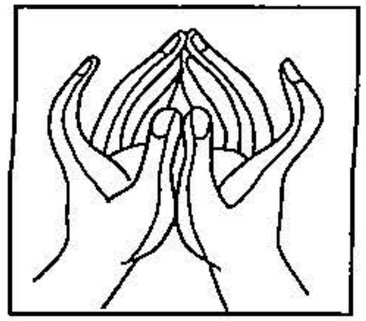
61. Chatur-mukham mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei Yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de mudre Gayatri. Are efecte curative, putând fi utilizată şi în cazuri de cancer. Se porneşte din poziţia cu mâinile cu palmele faţă în faţă cu degetele distanţate între ele, care se ating la vârf cu degetele corespondente de la cealaltă mână. Degetele mari sunt cu vârfurile orientate în sus. Mâinile se află plasate la înălţimea taliei.

62. Chin mudra (mudra conştientizării) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse şi este realizată de către diferite zeităţi. Este o mudra realizată sau cu o singură mână, sau cu ambele mâini. Ea simbolizează revelarea Absolutului, a Divinului în fiinţa noastră.

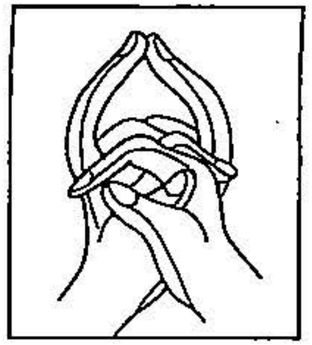
Se realizează cu mâna cu palma orientată în jos şi cu degetul mare şi arătător care se ating la vârf, sau se mai poate realiza având prima falangă a degetului mare peste prima falangă a degetului arătător. Celelalte degete sunt relaxate, uşor îndoite, fără să se atingă. Această mudră împreună cu

jnana mudra (care este similară, dar palma este orientată către în sus) sunt mudrele cele mai cunoscute din Hatha Yoga.

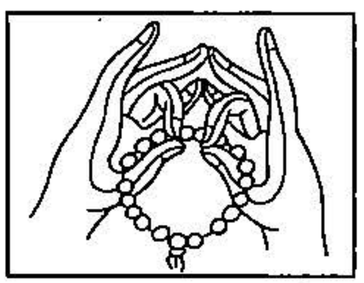
63. Chintamani mudra I (mudra nestematei care îndeplineşte dorinţele) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea exprimă starea de bucurie, pe care o are practicantul atunci când urmează calea corectă. Mâinile sunt plasate cu palmele privind linia de mijloc. Degetele mari se ating pe toată lungimea lor, degetele arătătoare sunt cu vârful plasat peste falanga a doua a degetului mijlociu. Degetele mijlocii, inelare şi mici se ating la vârf.



64. Chintamani mudra II (mudra nestematei care îndeplineşte dorinţele) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea exprimă protecţia, pe care o oferă învăţătura sacră sau acceptarea învăţăturii. Mâinile sunt cu degetele încrucişate, cu excepţia degetelor mijlocii care se ating la vârf.

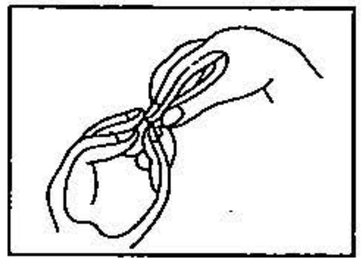


65. Cho nen ju-in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind

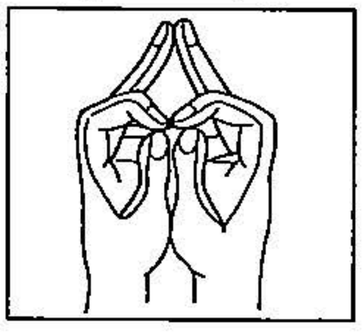


o samyutta mudra. Ea exprimă o stare profundă de meditație. Vârful degetului mare de la fiecare mâna atinge vârful degetului inelar de la aceiaşi mână. Degetele mijlocii şi mici se ating la vârf, iar indexurile sunt întinse cu vârfurile orientate în sus.

66. Chonmukhmukham mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției Yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată



cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de mudre Gayatri. Are efecte curative, putând fi utilizată şi în cazuri de cancer. Se realizează cu mâna dreaptă cu degetele în cupă cu vârfurile orientate către în sus, degetele atingându-se toate între ele la nivelul vârfurilor. Mâna stângă este tot cu degetele în cupă cu vârfurile orientate către în jos, degetele atingându-se toate între ele la nivelul vârfurilor. Degetele corespondente de la cele două mâini se ating la nivelul vârfurilor. Poziționarea mâinilor poate să fie şi inversă cu mâna dreaptă deasupra. Mâinile sunt ținute la nivelul pieptului.

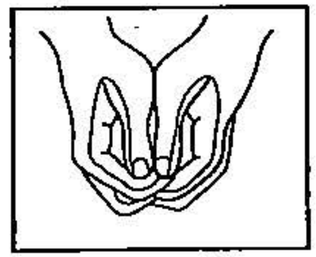


67. Cho zai-in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Vajradhatu Mandala. Ea exprimă distrugerea răului şi a tuturor acțiunilor rele. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt plasate cu palmele față în față. Degetele mari se ating pe toată lungimea lor, iar degetele arătătoare sunt plasate cu vârfurile peste vârfurile degetelor mari. Degetele mijlocii sunt întinse şi se ating la vârf, iar degetele inelare şi mici sunt încrucişate la nivelul celei de a treia falange.

Litera D

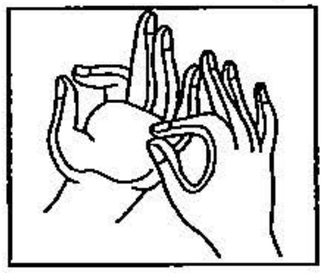
68. Dana mudra (gestul dăruirii) vezi varada mudra.

69. Dai kai in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este



realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea exprimă sfințirea incintelor templelor. Mâinile sunt cu degetele încrucişate cu vârfurile către interiorul palmei. Degetele mari sunt plasate peste degetul arătător îndoit. Vârfurile degetelor îndoite sunt orientate către sol.

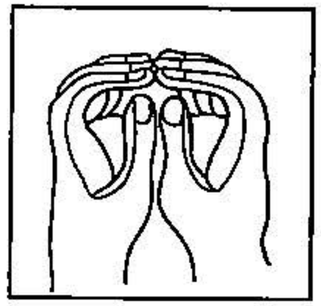
70. Dharmachakra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției budiste. Ea simbolizează a predica, a-i învăța



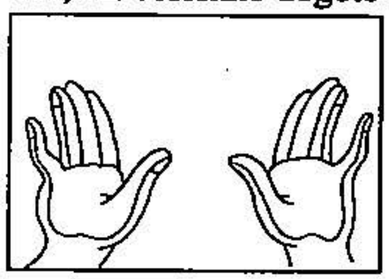
pe alții, a pune în mişcare Legea Divină (Dharma). Reprezintă deci învârtirea roții (chakra) Dharmei. Dharmachakra mudrā o regăsim într-un moment special din viața lui Buddha, când oferă primul său discurs în parcul Cerbului din Sarnath, după ce a atins starea de iluminare. Se consideră că acela este momentul când s-a pus în mişcare roata învățării şi înțelegerii Legii Divine, Dharma. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Cele două mâini realizează acelaşi gest. Vârfurile degetelor mari ating vârfurile degetelor arătătoare, ele realizând aproximativ un cerc, care simbolizează roata Dharmei. Celelalte trei degete sunt distanțate şi relaxate. Aceste trei degete simbolizează cele trei nestemate ale budismului: Buddha, Dharma şi Sangha[6]. Există mai multe reprezentări ale acestei mudre. Prima este cu mâna stângă cu palma orientată înspre linia de mijloc şi uşor către în sus, iar mâna dreaptă se află deasupra mâinii stângi cu palma orientată uşor către în jos şi spre exterior. A doua reprezentare este cu mâna stângă

6 Buddha, Dharma şi Sangha reprezintă cei trei piloni ai budismului: Buddha, Legea divină şi Comunitatea spirituală.

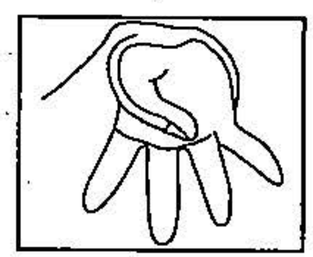
orientată cu palma către în sus, fiind la orizontală, iar mâna dreaptă cu palma către înainte, fiind la verticală. Mâinile le ţinem la nivelul pieptului, spre inimă uneori, pentru a simboliza că învăţătura vine chiar din inima spirituală a lui Buddha. Această mudră o regăsim în anumite reprezentări ale lui Buddha sau Buddha Maitreya, (Buddha care va veni). Dhyani Buddha Vairochana, cel care ne ajută să transformăm ignoranţa în înţelepciunea Cunoaşterii Supreme, este adesea reprezentat realizând această mudră.



71. Dharma-parvartana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Vajradhatu Mandala şi în cadrul altor ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. La fel ca şi mudra dharmachakra ea simbolizează punerea în mişcare a Legii Divine (Dharma). Mâinile sunt cu degetele mari lipite de-a lungul lor, iar celelalte degete sunt îndoite şi lipite la nivelul vârfurilor.

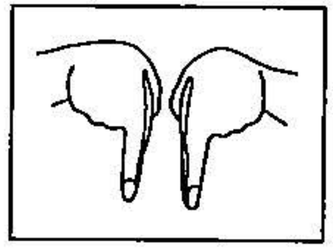


72. Dharmaraja mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini fiind o samyutta mudra. Ea îl simbolizează pe Dharmaraja unul dintre regii hinduşi, numit şi regele Legii Divine (Dharma). Mâinile sunt ţinute la distanţă una de cealaltă cu palmele orientate către înainte cu degetele distanţate relaxate, foarte uşor îndoite, cu vârfurile orientate în sus.



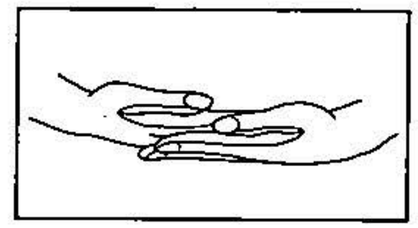
73. Dhenu mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse. Ea simbolizează cele patru râuri sfinte din India, dar şi ugerul plin al unei vaci şi datorită faptului că vaca este un animal sfânt, simbolizează şi starea de sfinţenie. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra, fiind realizată fie cu mâna dreaptă

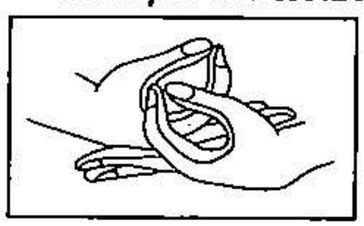
sau cu cea stângă. Mâna este orientată cu palma către înainte cu degetele întinse şi orientate către în jos. Degetul mare este lipit de palmă şi orientat cu vârful către degetul inelar.



74. Dhupa mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric Vajrayana. Ea exprimă beţişoarele parfumate care reprezintă unul dintre cele cinci ofrande. Celelalte sunt florile, parfumurile, lumânările şi hrana consacrată. Această mudra este asociată cu venerarea marii puteri cosmice Tara. Este realizată cu ambele mâini fiind o samyutta mudra. Mudra este identică pentru ambele mâini care sunt în oglindă. Degetele sunt strânse în pumni, cu excepţia degetelor arătătoare, care sunt orientate în jos. Mâinile sunt apropiate, dar nu se ating, fiind plasate la nivelul pieptului.

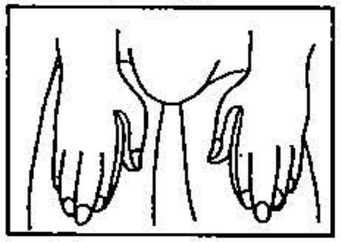
75. Dhyana mudra (mai este numită şi samadhi mudra şi yoga mudra) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este comună tradiţiei hinduse şi tradiţiei budiste. Este mudra meditaţiei, mai este numită uneori samadhi mudra. O regăsim realizată de către zeităţi, bodhisattvaşi, fiinţe iluminate, etc. Este una dintre cele 40 de mudre şi asane compilate de către Prinţul Paramanujita în timpul domniei lui Rama III, perioadă în care Buddha este redat simbolic realizând această mudra. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudra este realizată cu palma stângă orientată în sus, iar mâna dreaptă este orientată în sus plasată în palma mâinii stângi, ambele mâini fiind cu degetele uşor îndoite. Ambele mâini sunt plasate în poală. Această mudra o regăsim realizată de Buddha Shakyamuni, Dhyani Buddha Amitabha, cel care ne ajută să ne transformăm dorinţele inferioare în Înţelepciunea Discernământului şi de Buddha Vindecătorul (Buddha Albastru).



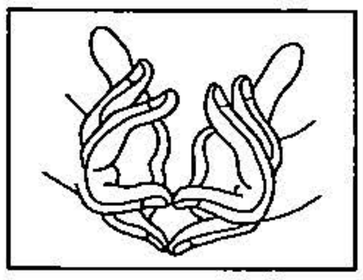


76. Dhyani mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei Yoga şi în

mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot. Este o mudra care simbolizează starea de pace şi de liniște lăuntrică. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt în poală ca şi la Dhyani mudra, mâna stângă cu palma orientată în sus, iar mâna dreaptă cu palma orientată în sus fiind plasată în palma mâinii stângi. Diferit este că ambele mâini realizează o mudra asemănătoare cu vitarka mudra, adică vârful degetelor mari ating la fiecare mână vârful arătătoarelor.

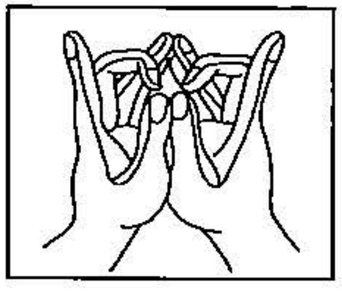


77. Dola mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt plasate cu palmele orientate în jos, cu degetele întinse şi lipite, şi sunt aşezate pe coapse.



78. Dvi-mukham mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Este utilizată cu efecte benefice în orice afecțiune, având proprietăți terapeutice excepționale, chiar şi în cazuri de cancer. Mâinile sunt ținute la nivelul pieptului, cu palmele orientate față în față, cu degetele distanțate şi uşor îndoite. Vârfurile degetelor mici şi inelare se ating între ele, vârfurile celorlalte degete fiind la o mică distanță.

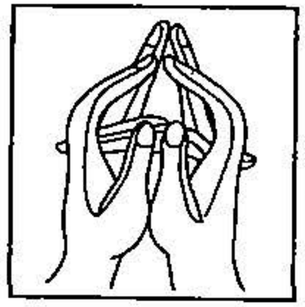
Litera F



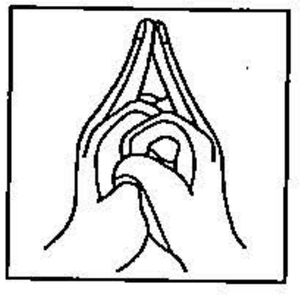
79. Fu Ko-in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Gharbadhatu Mandala şi în cadrul altor ritualuri. Este realizată cu

ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează lumina care nu se stinge niciodată. Se pornește din poziția cu palmele lipite față în față, după care degetele mari sunt lipite şi cu vârfurile orientate spre interiorul palmei, iar degetele mijlocii sunt îndoite, atingând cu vârfurile degetele mari. Degetele arătătoare sunt întinse, cu vârfurile către în sus şi exterior, iar degetele inelare şi mici sunt întinse şi se ating la vârf.

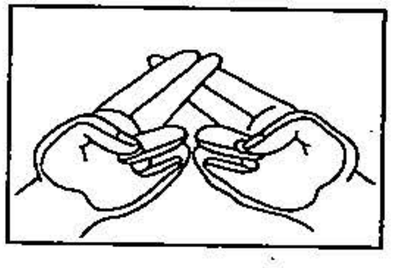
80. Fu tsu ku yo-in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează ofrandele universale. Se pornește din poziția cu palmele lipite față în față, după care degetele mari sunt lipite pe toată lungimea lor, degetele arătătoare sunt îndoite şi se ating la vârf. Degetele mijlocii sunt încrucişate cu vârfurile către exterior, iar degetele inelare şi mici sunt întinse şi se ating la vârf.



Litera G

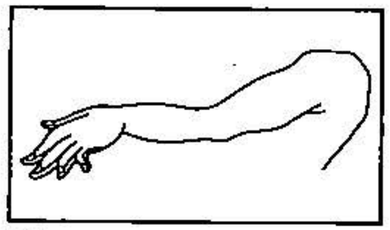


81. Gada mudra (mudra sceptrului) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, pe care o regăsim mai ales în tradiția tantrică hindusă. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează starea de putere. Degetele sunt încrucişate spre interior, cu excepția degetelor mici care sunt întinse şi se ating la vârf.

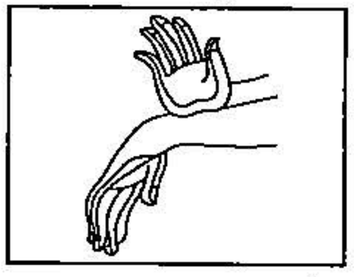


82. Gaganagaja mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul diferitelor

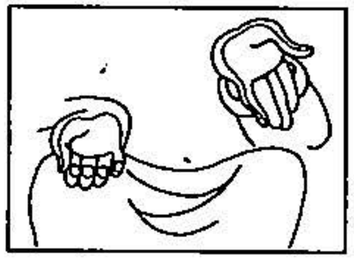
ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea îl simbolizează pe Bodhisattva Gaganaganja. Se realizează cu mâinile cu palmele orientate către practicant. Degetele mici şi inelare sunt îndoite spre palmă cu degetele mari plasate deasupra primei lor falange. Degetele arătătoare şi mijlocii sunt întinse la ambele mâini şi se ating la nivelul primei falange, realizând aproximativ un unghi de 90 de grade. Degetele arătătoare şi mijlocii de la mâna dreaptă, fiind înaintea degetelor corespondente de la mâna stângă.



83. Gaja (hasta) mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, pe care o regăsim mai ales în tradiţia tantrică hindusă. Ea simbolizează o stare de putere lăuntrică. Adesea regăsim această mudră în reprezentările diferitelor zeităţi, care sunt redate dansând, cum ar fi Shiva Nataraj, ea fiind o mişcare plină de graţie. Este o mudra realizată cu o singură mână fiind o asamyutta mudra şi se realizează şi cu braţul, de obicei cu mâna stângă. Mâna stângă vine cu palma orientată în jos, dar în partea dreaptă a corpului. Avem cotul şi încheietura uşor îndoite şi degetele relaxate şi orientate cu vârfurile în jos.

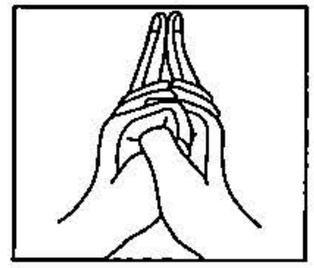


84. Gajadanta mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează ridicarea unei greutăţi (care poate fi nu doar o greutate fizică). Palmele sunt orientate către înainte, degetele mari au vârfurile la baza degetului arătător, celelalte degete sunt relaxate şi uşor îndoite. Antebraţele sunt încrucişate mai jos de coate, cu braţul drept deasupra celui stâng.

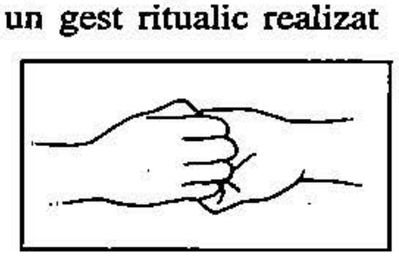


85. Gandhararattha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, pe care o regăsim mai ales în tradiţia budistă din Thailanda. Este una dintre cele 40 de mudre şi asane compilate de către Prinţul Paramanujita în timpul domniei lui Rama

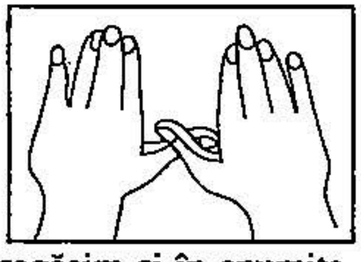
III, perioadă în care Buddha este redat realizând această mudra. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră este numită şi mudra care cheamă ploaia. Mâna dreaptă se află plasată pe genunchiul drept cu palma orientată în sus şi cu degetele îndoite, iar mâna stângă este plasată la nivelul pieptului. Mâna este cu palma orientată înainte şi uşor în jos, cu degetele relaxate şi uşor îndoite.



86. Gandharva-raja mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul a diferite ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Degetele sunt încrucişate către interior, inclusiv degetele mari, excepţie fiind degetele mici care sunt întinse şi se ating.



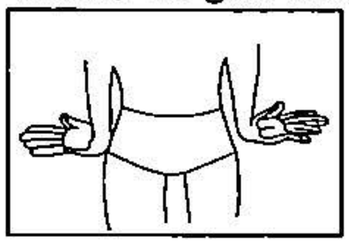
87. Ganesha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, pe care o regăsim mai ales în tradiţia tantrică hindusă. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este o mudra care îl simbolizează pe Ganesha, zeitatea care ne ajută să eliminăm toate obstacolele. Această mudră are şi efecte curative, acţionând benefic atât asupra aparatului circulator, cât şi asupra celui respirator. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului. Venim cu mâna stângă cu palma orientată către în sus cu degetele îndoite şi prindem cu mâna dreaptă mâna stângă în brăţară.



88. Garuda mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. O regăsim şi în anumite reprezentări artistice, realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra.

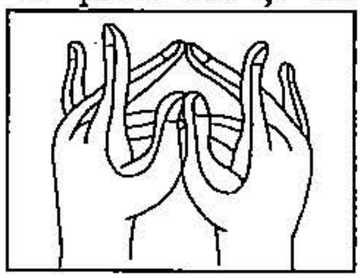
Ea simbolizează un vultur, vulturul fiind vehiculul zeului Vishnu, care este zeitatea care menţine, susţine tot ceea ce este creat. Această mudra este realizată cu mâinile cu palmele orientate către înainte, cu degetele întinse, degetele mari încrucişându-se, având degetul mare de la mâna dreaptă deasupra celui de la mâna stângă.

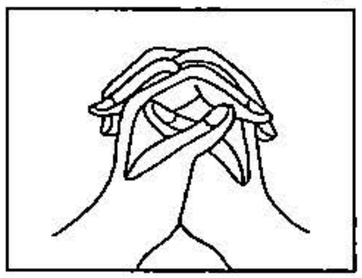
89. Garuda-paksha mudra (gestul aripii vulturului) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este



realizată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează o atitudine de superioritate. Braţele sunt întinse pe lângă corp cu coatele uşor îndoite. Mâinile sunt la nivelul şoldurilor cu palmele orientate în sus şi înainte cu degetele distanţate între ele. Degetele mari sunt distanţate la maxim.

90. Ge baku goko mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează un vajra cu cinci margini (obiect ritualic în tradiţia budistă) şi starea de sfinţenie. Se porneşte din poziţia cu mâinile cu palmele orientate faţă în faţă. Degetele mari sunt lipite pe toată lungimea lor, degetele arătătoare şi mici sunt întinse cu vârfurile în sus, degetele mijlocii se ating la nivelul vârfurilor, iar degetele inelare sunt îndoite, atingându-se la nivelul primei falange. Mâinile se ţin de obicei la nivelul pieptului.

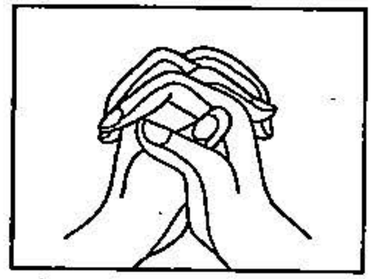




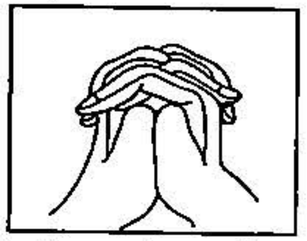
91. Ge baku ken-in mudra I este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este comună tradiţiei budismului japonez şi chinez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi

ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea se realizează în timpul contemplării Lunii. O mai regăsim şi în tradiţia creştină ca gest de rugăciune. Mâinile sunt cu degetele încrucişate, iar degetul mare de la mâna stângă vine încrucişat peste degetul mare de la mâna dreaptă.

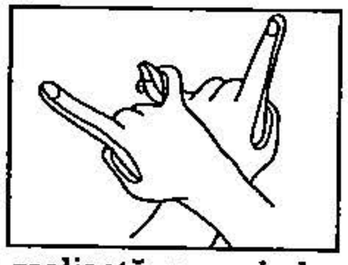
92. Ge baku ken-in mudra II este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este comună tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea exprimă o stare de puritate şi generozitate. Mâinile sunt cu degetele încrucişate, iar degetul mare de la mâna dreaptă vine încrucişat peste degetul mare de la mâna stângă.



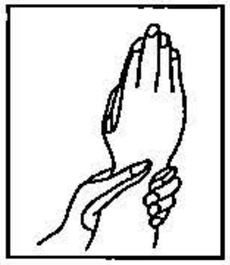
93. Ge baku ken-in mudra III este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este comună tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea exprimă abandonarea în faţa înţelepciunii lui Buddha. Mâinile sunt cu degetele încrucişate, iar degetele mari sunt îndoite în interiorul pumnului.



94. Ge kai-in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează eliberarea lumii de demoni. Mâinile sunt încrucişate la nivelul încheieturii cu mâna dreaptă plasată deasupra, palmele sunt orientate către înainte cu degetele mari îndoite şi spre mijlocul palmei, arătătoarele sunt



întinse cu vârful degetului către în sus. Degetele mici sunt întinse şi se încolăcesc la nivelul primelor două falange.

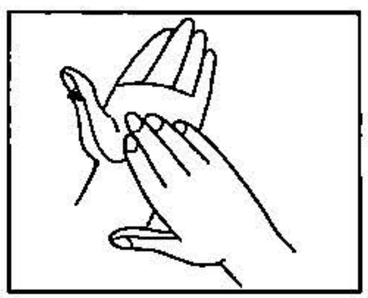


95. Ghanta-vadana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează venerarea zeităţilor. Se realizează cu mâna dreaptă ridicată cu palma orientată către înainte, cu degetele întinse, iar mâna stângă prinde mâna dreaptă de antebraţ sub încheietură.

96. Granthitam mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei Yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de maestru cât şi de devot. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Are efecte curative în diferite afecţiuni, putând fi utilizată şi în cazuri de cancer. Se realizează identic cu Ge baku ken-in mudra I. Vezi Ge baku ken-in mudra I.

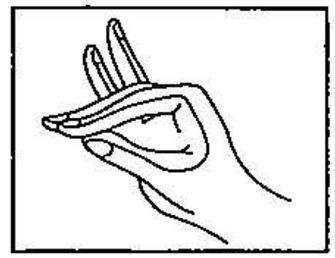
97. Gyan mudra a se vedea jnana mudra.

Litera H

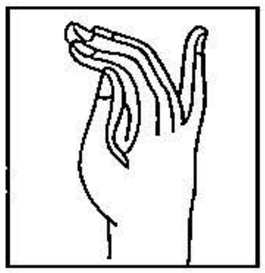


98. Haku sho-in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează venerarea zeităţii protectoare şi este utilizată şi pentru a pune pe fugă entităţile subtile răufăcătoare. Mâinile sunt cu palmele faţă în faţă, aproape dar fără să se atingă, ca şi cum am aplauda. Degetele de la mâna dreaptă vin în palma mâinii stângi.

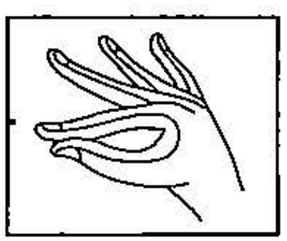
99. Hamsa mudra (mudra lebedei) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse şi este realizată în anumite reprezentări artistice de către anumite zeităţi. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra, de obicei realizându-se cu mâna dreaptă. Este o mudra care exprimă mai multe lucruri: un ritual de iniţiere, ritualul căsătoriei sau o picătură de apă. Se porneşte pentru realizarea acestei mudre cu mâna ridicată cu palma către înainte. Prima falangă de la degetul mare, arătător şi mijlociu se ating, iar degetul inelar şi mic sunt întinse cu vârful orientat către în sus.



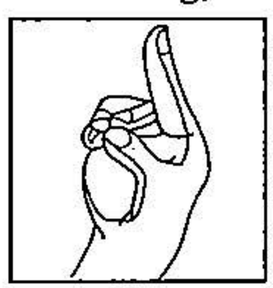
100. Hamsa-paksha mudra (mudra penei de lebădă) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Ea exprimă înfrânare, control. Mâna este cu palma către înainte cu degetul arătător, mijlociu şi inelar uşor îndoit. Degetul mare şi mic sunt drepte cu vârfurile orientate către în sus.



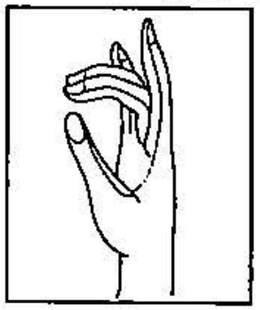
101. Hamsasya mudra (gestul capului lebedei) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Ea exprimă iniţiere, căsătorie. Se porneşte pentru realizarea acestei mudre cu mâna ridicată cu palma către înainte. Prima falangă de la degetul mare, arătător se ating, iar degetul mijlociu, inelar şi mic sunt întinse cu vârful orientat către în sus.



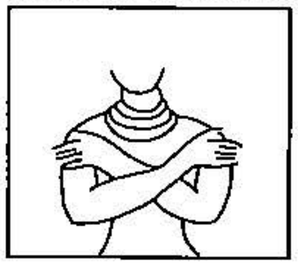
102. Hansi mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei Yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de maestru cât şi de devot. Este o



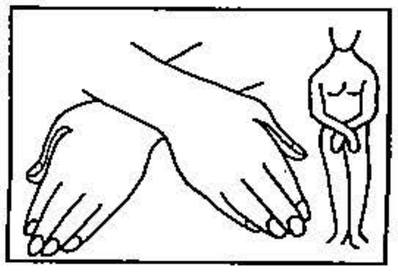
mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Ea simbolizează starea de pace şi relaxare. Se porneşte pentru realizarea acestei mudre cu mâna ridicată cu palma către înainte. Vârfurile degetului mare, mijlociu, inelar şi mic se ating, iar degetul arătător este drept cu vârful orientat către în sus. Este asemănătoare cu Tarjani mudra.



103. Harina mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Este o mudra realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Ea simbolizează un cerb sau o antilopă. Se porneşte pentru realizarea acestei mudre cu mâna ridicată cu palma către înainte, cu degetele drepte, cu excepţia degetului mijlociu şi inelar care sunt îndoite.

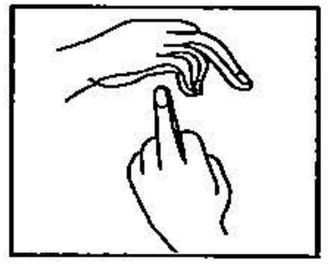


104. Hastasvastika mudra I este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea implică şi braţele. Această mudră exprimă starea de subordonare faţă de o zeitate sau faţă de o fiinţă pe care o considerăm superioară nouă, cât şi o stare de acceptare în faţa inevitabilului. Braţele sunt încrucişate la nivelul pieptului cu braţul drept deasupra, iar palmele se află pe umărul opus.

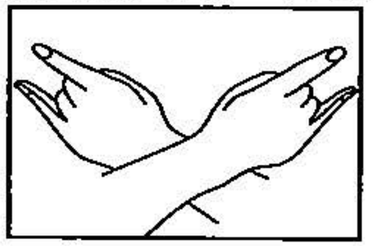


105. Hastasvastika mudra II este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, pe care o regăsim mai ales în tradiţia budistă din Thailanda. Este una dintre cele 40 de mudra şi asane descrise de Prinţul Paramanujita în timpul domniei lui Rama al III lea. În mod tradiţional Buddha este reprezentat realizând această mudră în momentul în care se afla în faţa copacului bodhi. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Braţele sunt întinse cu mâinile încrucişate la nivelul încheieturilor, cu mâna dreaptă

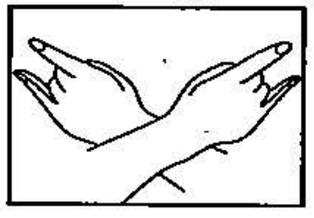
deasupra. Palmele sunt orientate către practicant. Această mudra se realizează stând în picioare.



106. Hasti-ratna mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana. Ea simbolizează a oferi cadou unul dintre cele şapte nestemate ale suveranităţii, care este asociat cu venerarea marii puteri cosmice Tara. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâna stângă este cu palma orientată în jos, cu degetele îndoite, doar degetul mijlociu este uşor ridicat. Mâna dreaptă este strânsă în pumn, doar degetul mare este întins, arătând înspre mijlocul palmei mâinii stângi.

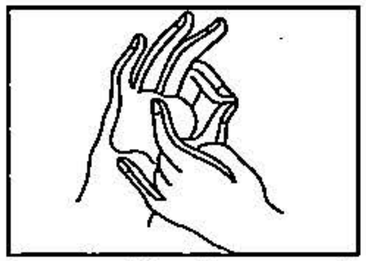


107. Hoh mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana. Ea simbolizează „a dizolva" şi este ultima silabă a unei mantre lungi, care este folosită în venerarea puterii cosmice Tara. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Se porneşte cu mâinile încrucişate la nivelul pieptului, cu mâna stângă spre interior, cu palmele orientate spre practicant. Mâinile realizează ambele acelaşi gest. Vârfurile degetelor mijlocii şi inelare ating prima falangă a degetului mare care este îndoit spre mijlocul palmei. Degetele arătătoare şi mici sunt întinse.

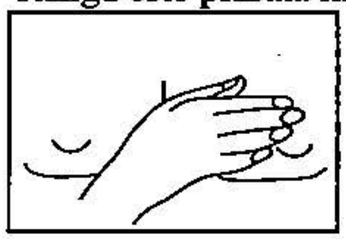


108. Hora no-in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează transmiterea de ordine sau chemarea credincioşilor. Se porneşte cu palmele faţă în faţă cu degetele mari care sunt lipite pe toată lungimea lor, degetele arătătoare sunt îndoite şi se ating la vârf şi ating şi partea interioară

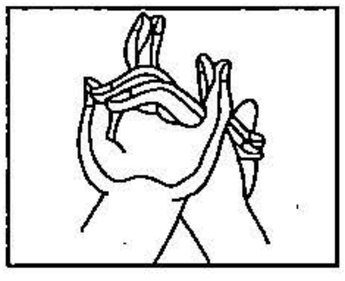
a primei falange de la degetele mari. Celelalte trei degete sunt întinse şi se ating la vârf.



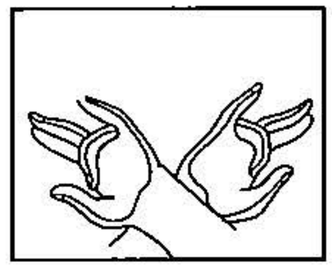
109. Horyuji temborin-in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez, fiind o variaţiune a lui temborin-in mudra. Ea simbolizează a predica, a-i învăţa pe alţii, a pune în mişcare roata Legii (Dharma). Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâna dreaptă este ţinută cu palma orientată către înainte cu degetul mare şi arătător îndoite şi se ating la vârf, iar celelalte degete sunt relaxate şi cu vârfurile orientate în sus. Mâna stângă este cu palma orientată în sus şi uşor median. Vârful degetului mare atinge vârful degetului mijlociu, iar celelalte degete sunt uşor îndoite. Mâna stângă este plasată mai jos şi mai în faţă decât mâna dreaptă.



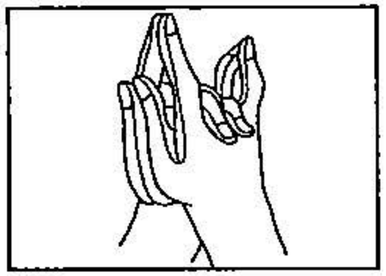
110. Hridayaya mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică atât tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul lui sadanga-nyasa. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Venim cu mâna dreaptă plasată pe zona inimii.



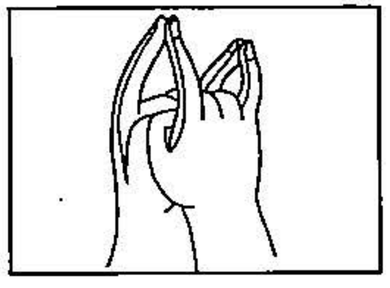
111. Hum mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana. Ea simbolizează „a absorbi" şi este a doua silabă a unei mantre lungi, care este folosită în venerarea puterii cosmice Tara. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ambele mâini realizează acelaşi gest. Vârfurile degetului mijlociu şi inelar ating prima falangă a degetului mare. Celelalte degete sunt întinse. Mâinile sunt încrucişate la nivelul încheieturilor cu mâna stângă care este plasată în faţa mâinii drepte, iar degetele mici şi arătătoarele sunt încolăcite în jurul degetului corespunzător de la mâna opusă.



112. Indra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Această mudră îl simbolizează pe zeul Indra. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Se realizează cu mâinile încrucişate la nivelul încheieturilor, cu mâna dreaptă care este plasată în faţa mâinii stângi. Palmele sunt orientate către în faţă cu degetele drepte cu vârfurile orientate în sus, cu excepţia degetelor inelare care sunt orientate către palmă. Mâinile sunt la nivelul pieptului.



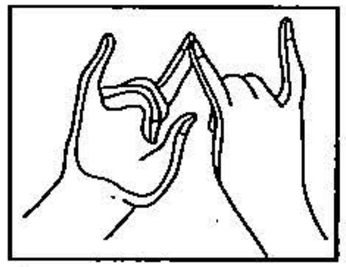
113. Ishvara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este comună atât tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste. Această mudră îl simbolizează pe Ishvara, un aspect a lui Dumnezeu personificat. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt cu palmele lipite, cu excepţie degetelor mijlocii şi inelare care sunt încrucişate.



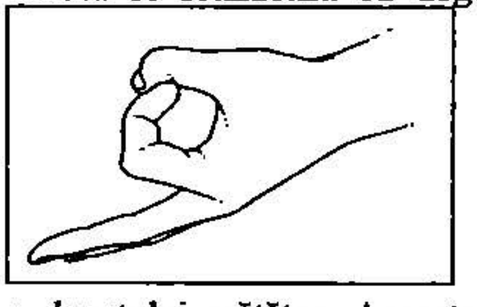
114. Issai ho byo do kai mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudra exprimă starea de egalitate şi omogenitate a manifestării Legii. Se porneşte cu mâinile cu degetele încrucişate în interior, inclusiv degetele mari, cu excepţia degetelor arătătoare şi mici care se ating la vârf.

Litera J

115. Jah mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi este o mudră tantrică. Ea exprimă „a chema, a invoca" şi este prima silabă a unei mantre lungi care o invocă pe marea putere cosmică Tara. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâna dreaptă este cu palma orientată înainte, cu degetele întinse, cu excepţia degetului mijlociu şi inelar care sunt îndoite, cu vârfurile atingând ultima falangă a degetului mare care este uşor orientat către interiorul palmei. Acelaşi gest îl realizează şi mâna stângă doar că ea este plasată în faţa mâinii drepte şi este orientată cu palma către interior. Vârful degetului arătător de la mâna dreaptă atinge vârful degetului mic de la mâna stângă. Mâinile sunt plasate în faţa pieptului chiar sub bărbie. Mantra asociată cu această mudra este „Jah Hum Bam Hoh".

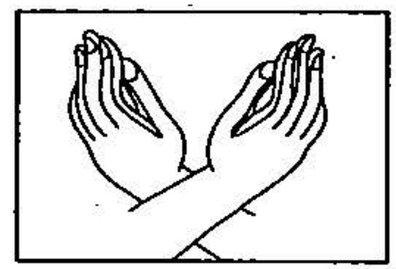


116. Jnana mudra (gestul cunoaşterii) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse. Poate fi realizată doar cu mâna dreaptă sau cu ambele mâini (uneori în această formă mai este numită şi veragya). Această mudră exprimă aspiraţia către cunoaştere spirituală a Absolutului Unic şi o stare exemplară de puritate lăuntrică. Această mudră se realizează cu degetul mare şi arătătorul unite într-un contact relaxat, fără a presa puternic, iar celelalte degete sunt întinse, dar relaxate, palma fiind orientată către în sus. Degetul mare şi arătător pot să se atingă doar la vârf, sau se mai poate realiza şi având prima falangă a degetului mare peste prima falangă a degetului arătător. Aceasta este o mudră cu care oamenii sunt destul de familiarizaţi. Marii gânditori şi învăţaţi din vechime ca Buddha, Padma Shambava, Mahavir, Guru Nanak şi mulţi sfinţi sunt reprezentaţi realizând cu mâinile acest gest. Acest gest



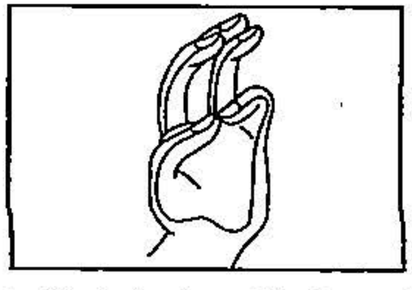
simbolizează conectarea naturii umane la conştiinţa divină. Cele trei degete întinse simbolizează cele trei gune (tendinţe) tamas guna (starea de inerţie), rajas guna (starea de dinamism) şi satva guna (starea de armonie şi de echilibru), iar degetul mare plasat peste degetul arătător simbolizează Sinele individual (Atman) care este în uniune cu Sinele Universal (Brahman). Această mudră induce o creştere a activităţii cerebrale, stare de pace mentală, concentrare a minţii, ascuţire a memoriei, sporire a disponibilităţii spirituale, dezvoltare a creativităţii. Vindecă tulburările legate de somn (somnul în exces sau insomnia) şi dizarmoniile mentale, înlătură tensiunile (ajută şi în hipertensiune arterială), depresiile şi somnolenţa (moleşeala).

117. Jnana-jnana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice budiste. Este una dintre cele 40 de mudre şi asane compilate de către Prinţul Paramanujita în timpul domniei lui Rama III perioadă în care Buddha este pictat realizând această mudra, mudră numită mudra contemplaţiei. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Cele două mâini realizează acelaşi gest, doar orientarea lor diferă, cu palmele orientate către piept. Fiecare mână realizează jnana mudra. Mâinile sunt încrucişate la nivelul încheiturilor cu mâna dreaptă deasupra.

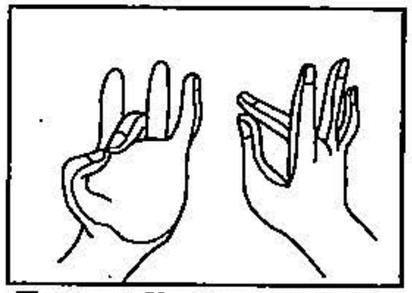


118. Jo-in mudra este denumirea japoneză a lui Dhyani mudra.

119. Jo zu ma ko ku-in mudra (mudra eliminării demonilor şi a purificării fiinţei de toate impurităţile) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Celor Optsprezece Paşi. Este realizată cu o singură mână, de obicei cu mâna stângă, fiind o asamyutta mudra. Ea mai

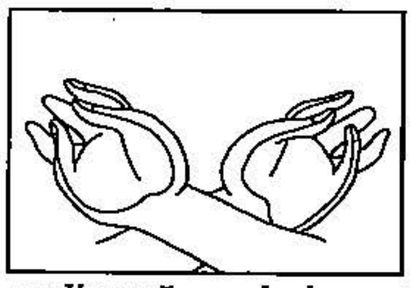


este numită şi mudra dublei purificări, a unei purificări emoţionale şi mentale. Venim cu mâna stângă ridicată cu palma orientată către înainte, cu degetul mare şi degetul mic care se ating la vârf. Celelalte degete sunt întinse, dar au primele falange uşor îndoite către interior.



120. Jyetshta-bhratri mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Această mudră este una dintre cele 11 mudre care exprimă relaţii de rudenie şi ea îl simbolizează pe fratele mai mare. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Cele două mâini realizează acelaşi gest, doar orientarea lor diferă. Mâna dreaptă este cu palma orientată către înainte cu degetul mare şi mijlociu care se ating la vârf şi cu celelalte degete relaxate şi întinse, iar mâna dreaptă realizează acelaşi gest doar că mâna este orientată median (către linia de mijloc).

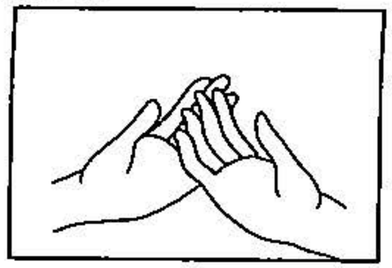
Litera K



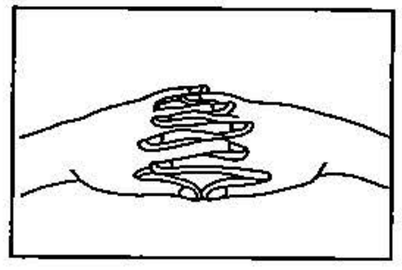
121. Kadali mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator. Această mudră exprimă ideea de copac, copacul Kadali. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ambele mâini realizează acelaşi gest. Mâinile sunt încrucişate la nivelul încheieturilor, fiind plasate în faţa pieptului. Mâinile sunt cu palmele în sus, cu toate degetele îndoite, dar fără să se atingă, cu vârfurile orientate uşor către exterior. Degetele se pot şi mişca uşor.

122. Kai mon-in mudra (gestul deschiderii porţilor) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul

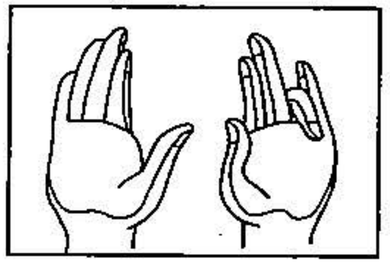
ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudra exprimă deschiderea „porţilor" mandalei. Este o mudra care este identică pentru ambele mâini. Degetul mare este plasat îndoit în mijlocul palmei, iar degetul mijlociu şi cel inelar sunt plasate peste degetul mare îndoit. Degetele arătătoare şi degetele mici sunt întinse. Degetele arătătoare se ating la vârf, iar degetele mici sunt încolăcite unul în jurul celuilalt.



123. Ka-in mudra (mudra perdelei de flăcări) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Celor Optsprezece Paşi. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră elimină spiritele răuvoitoare din locurile unde se vor realiza anumite ritualuri. Se realizează cu mâinile cu palmele în sus cu mâna dreaptă plasată în palma stângă, realizând un unghi de 30 de grade. Degetele mari au vârfurile orientate înainte şi uşor către în sus. Celelalte degete sunt uşor îndoite în cupă.

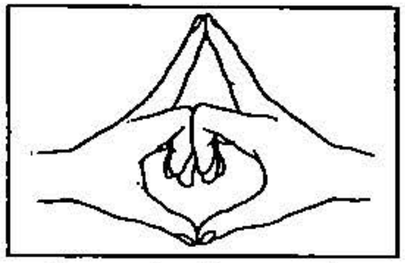


124. Kai shin-in mudra (mudra deschiderii spiritului)) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şiMantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudra exprimă deschiderea spiritului devotului. Mâinile sunt cu palmele orientate în jos, cu degetele încrucişate şi cu degetele mari atingându-se la vârf.

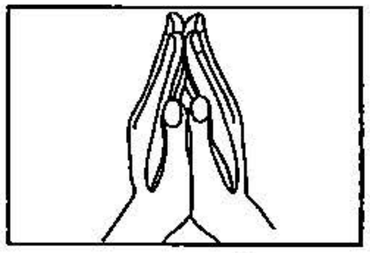


125. Kalkiavatara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este realizată de către un actor sau de către un dansator.

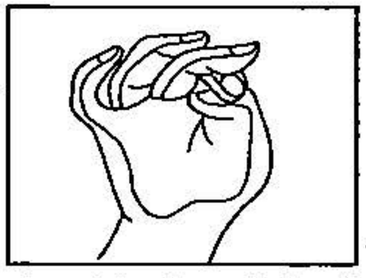
Această mudră îl simbolizează pe Kalki, care este unul dintre cei zece avatari ai lui Vishnu. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt cu palmele orientate înainte cu degetele întinse cu vârfurile orientate în sus, doar degetul inelar de la mâna stângă este îndoit înspre palmă.



126. Kaleshvara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției hinduse. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este o mudra care ne ajută mult pentru a ne îmbunătăți puterea de concentrare și memoria. Ea calmează mintea agitată. Este o mudra dedicată zeului Kaleshvara, cel care controlează timpul. Mâinile sunt cu degetele lipite la nivelul celei de a doua falange, cu excepția degetelor mijlocii care sunt întinse și se ating la vârf. Degetele mari sunt și ele întinse cu vârfurile orientate către piept, coatele sunt ridicate.

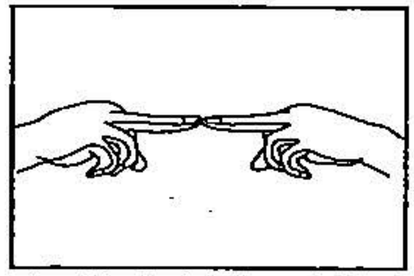


127. Kamala mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției hinduse, dar pe care o regăsim și în budism. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt în dreptul pieptului, dar comparativ cu Anjali mudra unde palmele sunt lipite pe toată lungimea lor, aici între palme se definește un spațiu ca o mică cupă, degetele atingându-se doar la nivelul primei falange, iar podul palmelor doar la nivelul încheieturii.

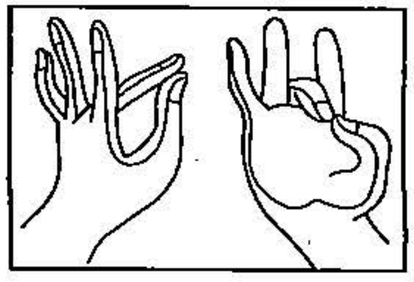


128. Kamjayi mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției Yoga și în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu o singură mână, de obicei cu mâna stângă, fiind o asamyutta mudra. Ea este realizată atât de preot cât și de devot în timpul ritualurilor. Este folosită pentru a controla energia sexuală nesublimată. Se realizează cu mâna dreaptă ridicată cu palma orientată către linia de mijloc. Degetul mare este îndoit, iar

degetul arătător vine cu vârful poziționat pe prima falangă a degetului mare, mai sus de unghie. Degetul mijlociu este îndoit și vine cu vârful plasat peste a doua falangă a degetului arătător. Degetul inelar este îndoit și vine cu vârful plasat peste a doua falangă a degetului mijlociu. Degetul mic este îndoit și vine cu vârful plasat peste a doua falangă a degetului inelar. Mâna este ținută la nivelul pieptului.

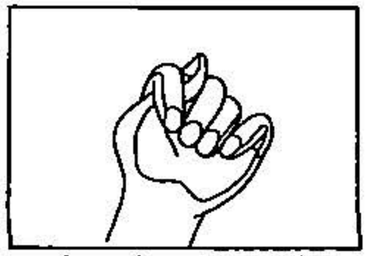


129. Kanaka-matsya mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției budismului japonez Vajrayana și este o mudra tantrică. Ea simbolizează peștișorul de aur, care reprezintă unul dintre cele opt semne ale norocului în tradiția budistă, ele fiind și ofrande care sunt dăruite zeităților sau musafirilor. Celelalte șapte sunt: nodul norocos, roata, lotusul, steagul victoriei, umbrela protectoare, vasul cu comori și scoica spiralată. Aceste ofrande sunt asociate cu ritualuri de adorație ale marii puteri cosmice Tara. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt poziționate în oglindă cu palmele orientate în jos cu degetele îndoite, în afara degetelor mijlocii care sunt întinse și se ating la nivelul vârfurilor. Mâinile sunt ținute la nivelul bărbiei.

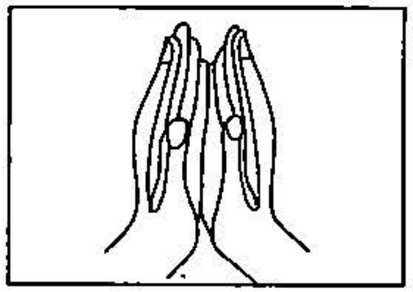


130. Kanishtha-bhratri mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 11 mudre care exprimă relațiile de familie, aceasta simbolizând ideea de frate mai mic. Ambele mâini realizează aceiași mudră, doar că mâna dreaptă este orientată cu palma către practicant, iar cea stângă cu palma către în față. Degetele sunt ușor răsfirate și îndoite, cu excepția degetelor mari și mijlocii care se ating la vârf.

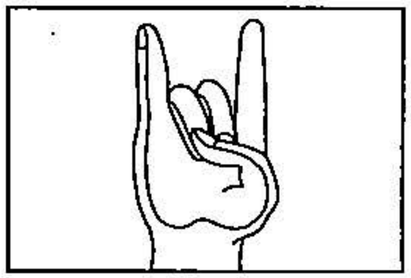
131. Kapittha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției hinduse și pe



care o regăsim realizată şi de către diferite zeităţi. Este realizată cu o singură mână, de obicei cu mâna stângă, fiind o asamyutta mudra. Ea reprezintă oferirea de ofrande, beţişoare parfumate, dar mai simbolizează şi uniunea sexuală. Mâna este cu pumnul strâns, iar degetul mare este plasat între degetul arătător şi degetul mijlociu.

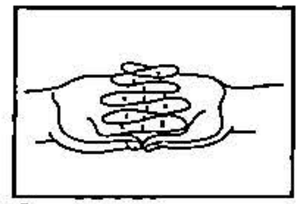


132. Kapota mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează realizarea unui legământ. Mâinile sunt cu palmele faţă în faţă cu degetele întinse şi se ating între ele la nivelul marginii exterioare şi de a lungul degetelor mici, iar în partea din faţă sunt distanţate 4-5 centimetri.

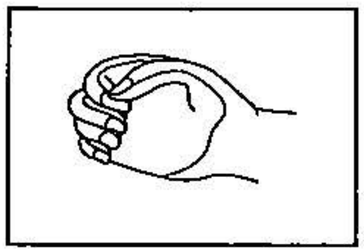


133. Karana mudra (gestul alungării, exilării) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este atât caracteristică tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste. Această mudră este considerată a fi foarte puternică în a alunga demonii, dar şi în a elimina anumite obstacole din viaţa noastră cum ar fi boala, sau gândurile negative. Această mudra se realizează şi în timpul unor dansuri şi o regăsim şi la anumite zeităţi hinduse, cum ar fi Shiva Nataraja, Hayagriva, Yama şi la anumite zeităţi budiste, cum ar fi Ekajata şi Yama, dar şi la foarte multe zeităţi protectoare. Se realizează de obicei cu o singură mână care este cu palma orientată către înainte, cu degetul mijlociu şi inelar îndoite spre mijlocul palmei, peste care este plasat degetul mare îndoit, iar indexul şi degetul mic rămân întinse (asemeni coarnelor yak-ului care se opun duşmanului), ele putând fi cu vârfurile orientate către în sus, sau către exterior.

134. Karkata mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează ideea de grup, de uniune, trăire afectivă. Se realizează cu coatele ridicate cu mâinile cu palmele orientate către înainte, cu degetele încrucişate, degetele mari se ating la vârf.



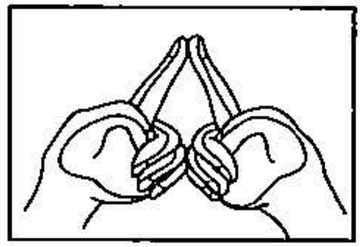
135. Kataka mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este atât caracteristică tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste şi este realizată de anumite zeităţi, având doar rol estetic pentru că în această poziţionare a mâinii zeităţii respective sunt plasate flori sau alte ofrande. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Mâna realizează ca un tub, degetele fiind îndoite, iar vârful degetului mare este plasat peste prima falangă a degetului arătător.

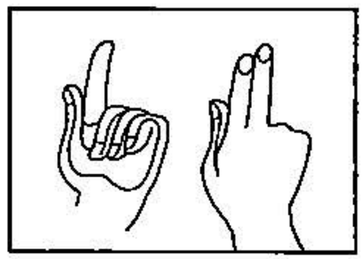


136. Kavacha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează o stare de protecţie şi de acceptare a învăţăturilor spirituale. Se realizează identic de către ambele mâini. Palmele sunt orientate către linia de mijloc cu degetele mari care se ating de-a lungul marginii exterioare, indexurile cu degetele uşor îndoite cu vârfurile orientate în sus, iar celelalte degete sunt aproape întinse şi se ating la vârf.

137. Kayen sho-in mudra (mudra producerii flăcărilor) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul

ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează focul şi flăcările care distrug toate impurităţile. Mâinile sunt cu palmele orientate către practicant, realizând ambele acelaşi gest, având pumnii strânşi, cu excepţia degetelor arătătoare care sunt întinse şi se ating la vârf. Şi pumnii se ating între ei la nivelul celei de a doua articulaţii a degetelor inelare şi a degetelor mici. Degetele mari sunt plasate în interiorul pumnului.

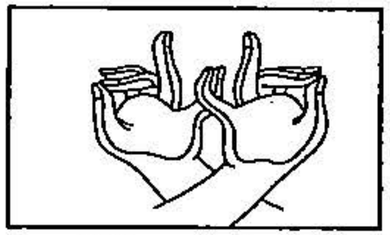




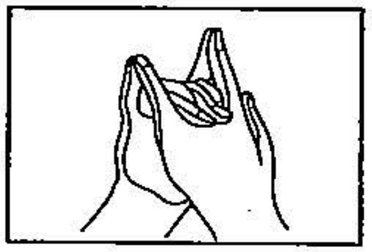
138. Ketu mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează nodul sud lunar numit şi ketu. Mâna dreaptă este cu palma orientată înainte cu degetul mare, arătător şi mijlociu întinse cu vârfurile orientate în sus, iar celelalte îndoite spre mijlocul palmei, iar mâna stângă este cu palma orientată către practicant cu degetul mare şi arătător întinse cu vârfurile orientate în sus, iar celelalte îndoite spre mijlocul palmei.

139. Khadga mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Ea simbolizează protecţie faţă de duşmanii religiei. Mâna este cu palma orientată către practicant cu degetele strânse în pumn, cu excepţia indexului şi a degetului mijlociu care sunt întinse cu vârfurile orientate în sus. Degetul mare este plasat peste falanga a doua a degetului inelar.

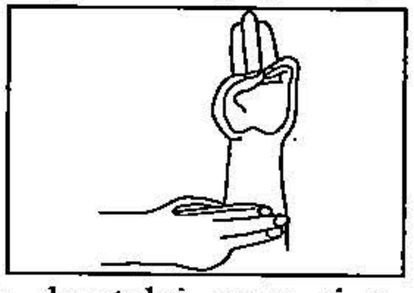
140. Kilaka mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra, mâinile fiind plasate în oglindă. Această mudră simbolizează starea de afecţiune. Mâinile sunt încrucişate la nivelul încheieturilor cu mâna dreaptă plasată deasupra, cu palmele orientate înainte, cu degetele mari, arătătoare şi mijlocii îndoite şi se ating la vârf, iar inelarele sunt întinse. Degetele mici sunt îndoite şi se încolăcesc unul pe lângă celălalt.



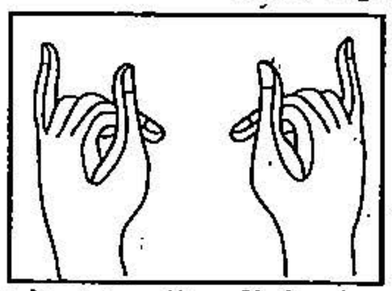
141. Kongo mo-in mudra (în tradiţia hindusă este cunoscută ca akasha-jala mudra) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana, dar şi tradiţiei hinduse. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea exprimă starea de protecţie pe care o oferă spaţiile sacre, dar şi sfinţirea acestor spaţii. Se realizează cu degetele mari, inelare şi mici lipite şi se ating la vârf. Degetele mijlocii şi inelare sunt încrucişate.

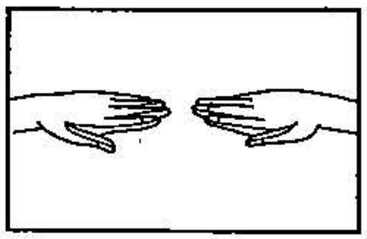


142. Kotaku-in mudra (mudra luminii strălucitoare) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează un trident şi eliminarea tuturor obstacolelor. Mâinile realizează acelaşi gest. Degetele sunt întinse, cu excepţia degetului mare şi a degetului mic care sunt îndoite şi se ating la vârf. Mâna stângă este perpendiculară pe sol cu palma orientată către înainte, iar dreaptă atinge antebraţul stâng deasupra cotului.

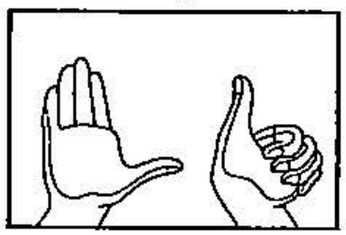


143. Krishna avatara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră îl simbolizează pe Krishna, unul dintre cei 10 avatari ai lui Vishnu. Se realizează cu mâinile ridicate aproape de nivelul umerilor, mâinile realizând acelaşi gest. Palmele sunt orientate către linia de mijloc, cu degetele îndoite la nivelul celei de-a doua articulaţii, cu excepţia degetului mare şi a degetului mic care sunt întinse cu vârfurile orientate în sus.

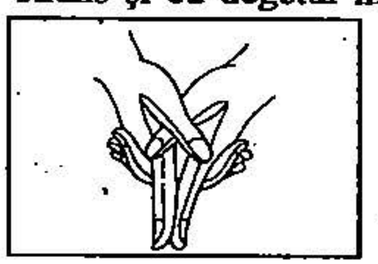




144. Kshanti mudra (mudra răbdării) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică atât tradiţiei hinduse cât şi tradiţiei budiste. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra, mâinile fiind plasate în oglindă. Ea exprimă o stare de răbdare. Mâinile sunt cu palmele orientate în jos, cu degetele întinse şi lipite, cu vârfurile degetelor orientate către linia de mijloc, fără să se atingă.



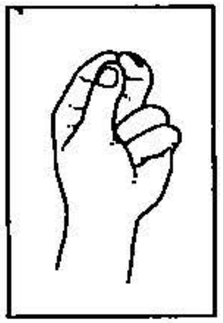
145. Kshattrya mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează casta războinicilor, kshattrya, una dintre cele patru caste caracteristice societăţii hinduse. Mâna dreaptă este cu palma orientată către înainte cu degetul mare îndepărtat la maxim, iar mâna stângă este cu pumnul strâns şi cu degetul mare întins şi cu vârful orientat către în sus.



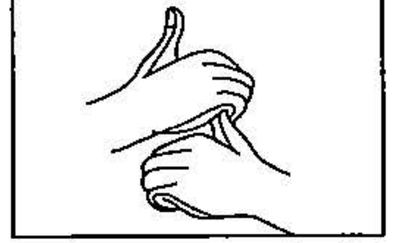
Mâna stângă poate realiza o uşoară mişcare înainte şi înapoi.

146. Kshepana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric japonez Mahayana. Este realizată cu

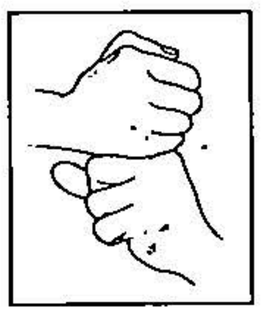
ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează revărsarea amritei, a nectarului nemuririi. Mâinile sunt plasate la nivelul taliei cu degetele încrucişate, cu excepţia degetelor arătătoare care sunt întinse, lipite şi au vârfurile orientate către în jos, poate chiar către un vas.



147. Kubera mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse, dar şi tradiţiei budismului tantric Vajrayana şi Mahayana. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra, dar poate fi realizată atât cu mâna stângă, cât şi cu mâna dreaptă. Ea îl simbolizează pe Kubera, zeitatea care ne oferă bunăstare, bogăţii. Acest gest oferă încredere în sine şi o stare de serenitate. Se realizează cu degetul mare, arătător şi mijlociu îndoite, toate trei atingându-se la vârf, iar degetul inelar şi mic sunt îndoite în mijlocul palmei.

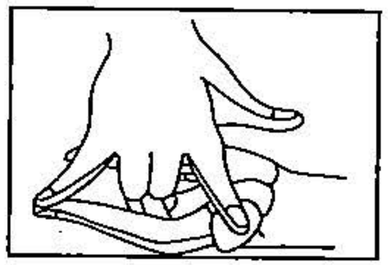


148. Kunda-dhvaja mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului tantric Vajrayana. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează steagul victoriei, unul dintre cele 8 semne ale norocului, celelalte şapte fiind: nodul norocos, roata, lotusul, peştişorul de aur, umbrela protectoare, vasul cu comori şi scoica spiralată. Aceste ofrande sunt asociate cu ritualuri de adoraţie ale marii puteri cosmice Tara. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Venim cu mâinile la nivelul pieptului cu pumnii strânşi şi cu degetele mari orientate cu vârful către în sus. Degetul mare de la mâna stângă este plasat cu vârful în interiorul pumnului mâinii drepte, iar degetul mare de la mâna dreaptă este întins cu vârful orientat în sus.

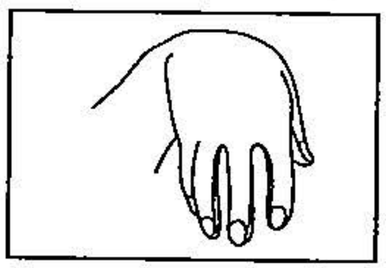


149. Kundalini mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică atât tradiţiei budismului tantric, cât şi tradiţiei hinduse. Este realizată cu ambele

mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează energia latentă a ființei kundalini shakti, dar și energia sexuală trezită ca urmare a unirii masculinului cu femininul. Ea mai simbolizează și unirea sinelui individual cu Sinele Universal. Venim cu mâinile în fața abdomenului cu pumnii strânși. Degetul mare de la mâna stângă este plasat în interiorul pumnului mâinii drepte, iar degetul mare de la mâna dreaptă este plasat peste pumnul strâns.

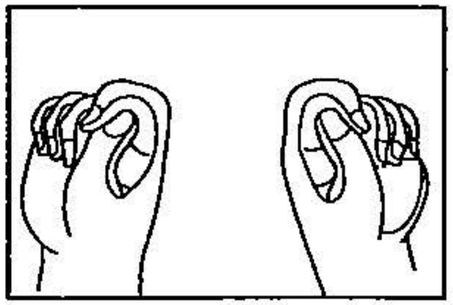


150. Kurma mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției Yoga și în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele mâini fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât și de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată și în cazuri de boală, chiar în cazuri de cancer. Această mudră simbolizează o broască țestoasă, care reprezintă unul dintre primii avatari ai lui Vishnu. Ambele mâini realizează același gest, doar poziționarea lor diferă. Degetele mijlocii și inelare sunt îndoite spre mijlocul palmei, iar celelalte degete sunt întinse degetele mari făcând un unghi de aproape 90 de grade cu restul palmei. Mâna dreaptă este plasată deasupra mâinii stângi, vârful degetului arătător de la mâna dreaptă fiind plasat peste vârful degetului mare de la mâna stângă și vârful degetului mic de la mâna dreaptă peste vârful degetului arătător de la mâna stângă. Celelalte degete se ating ușor.

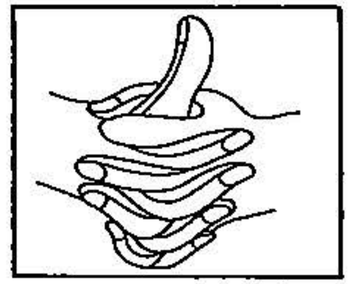


151. Kurpara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției hinduse. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra, dar poate fi realizată atât cu mâna stângă, cât și cu mâna dreaptă. Această mudră o regăsim realizată de către zeul Shiva, atunci când pune mâna pe capul taurului său pe nume Nandi. Taurul este simbolul energiilor animalice nesublimate. Această mudră se realizează cu mâna relaxată îndoită ușor de la cot cu palma orientată în jos.

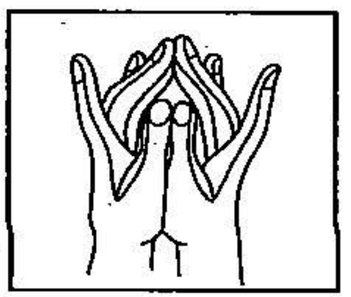
Litera L



152. Lakshmi mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra, mâinile fac același gest în oglindă. Această mudră o simbolizează pe zeitatea numită Lakshmi, care este contrapartea lui Vishnu. Ea este zeița bunăstării, a norocului și a frumuseții. Mâinile se află la înălțimea umerilor. Pornim cu mâinile orientate cu palmele către linia de mijloc și ușor către înainte, strângem pumnii, doar că degetele arătătoare sunt plasate peste vârful degetelor mari.



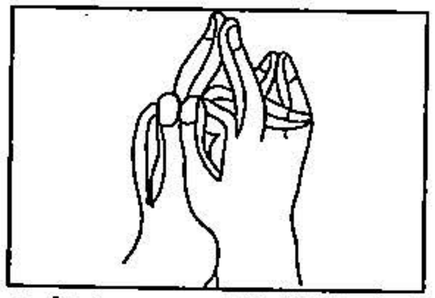
153. Linga mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției Yoga și în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât și de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată și în cazuri de boală, în mod special în cazuri de tuse, răceală și infecții ale aparatului respirator, crescând imunitatea organismului. Se consideră că această mudră ajută și la scăderea în greutate, dinamizând energiile yang în ființă. Elimină și starea de inerție și de somnolență. Mâinile sunt ținute la nivelul pieptului, plasăm mâna stângă mai sus decât cea dreaptă, după care venim cu degetele încrucișate, doar că degetul mare de la mâna dreaptă este întins cu vârful orientat către în sus.



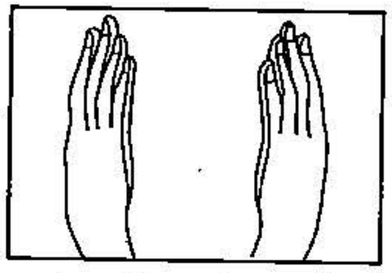
154. Lochana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției budismului japonez Vajrayana și Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât și de devot în

timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea o simbolizează pe zeitatea numită Lochana, care este mama divină a Familiei Vajra, a cărui Dhyani Buddha este Akshobya. Mâinile sunt plasate cu palmele privind linia de mijloc. Degetele mari se ating pe toată lungimea lor, degetele arătătoare sunt uşor îndoite cu vârful orientat către în sus. Degetele mijlocii şi inelare se ating la vârf şi degetele mici sunt întinse cu vârfurile orientate în sus.

Litera M



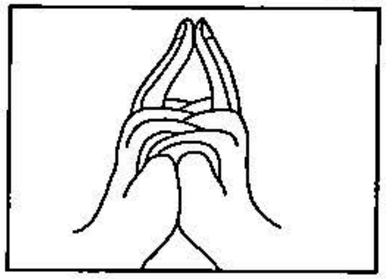
155. Mahakala mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică atât tradiţiei budismului tantric (Vajrayana, Mantrayana), cât şi tradiţiei hinduse. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează zeitatea numită Mahakala, un aspect al lui Shiva. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului. Degetele mari se ating pe toată lungimea lor pe marginea externă. Degetele arătătoare sunt îndoite către interior şi se ating pe toată lungimea falangei a doua; degetele mijlocii sunt întinse şi se ating la vârf; degetele inelare sunt încrucişate; iar degetele mici se ating la vârf.



156. Mahakrant mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei Yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată în diferite afecţiuni, chiar şi în cazuri de cancer. Mâinile sunt plasate aproape la înălţimea umerilor, uşor spre linia de mijloc, cu palmele orientate

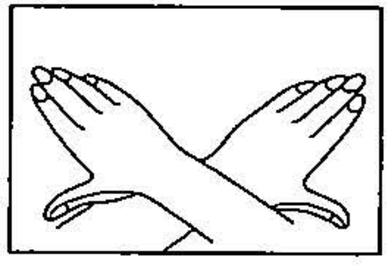
faţă în faţă, cu degetele relaxate, lipite, întinse cu vârfurile orientate către în sus.

157. Maha-nabhi mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala. Este realizată cu ambele mâini fiind o samyutta mudra. Această mudră exprimă o stare de fericire şi de pace lăuntrică. Mâinile sunt cu degetele încrucişate către interior, cu excepţia degetelor inelare care sunt întinse şi se ating la vârf.

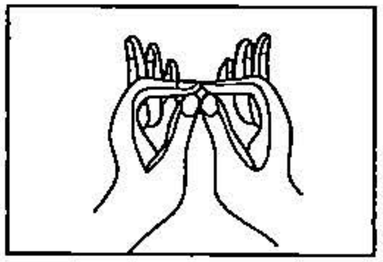


158. Maha-samaya mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează Supremul jurământ. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului. Degetele mari, degetele arătătoare sunt întinse cu vârfurile orientate către în sus; degetele mijlocii sunt întinse şi se ating la vârf; degetele inelare şi degetele mici sunt încrucişate către interior.

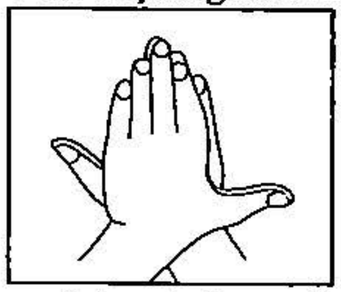
159. Makara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra, mâinile fac acelaşi gest în oglindă. Această mudră simbolizează ideea de crocodil din mitologia indiană, dar şi marea sau o stare de forţă interioară foarte puternică. Mâinile se încrucişează în unghi drept la



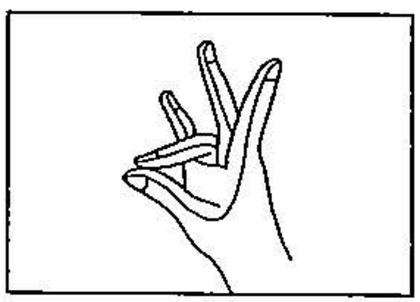
nivelul încheieturilor cu mâna dreaptă deasupra, cu palmele orientate către în jos cu degetele întinse şi lipite, cu excepţia degetelor mari care fac un unghi de 90 de grade cu celelalte degete.



160. Mani-ratna mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului Vajrayana. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează oferirea de daruri în general, dar specific poate reprezenta dăruirea uneia dintre cele 7 pietre preţioase (saptaratna) care simbolizează suveranitatea. Este asociată şi cu ritualuri de adorare a marii puteri cosmice Tara. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului. Degetele mari şi degetele arătătoare sunt îndoite şi se ating la vârf şi cu degetele omoloage de la mâna opusă; degetele mijlocii, degetele inelare şi degetele mici sunt întinse, cu vârfurile orientate în sus.



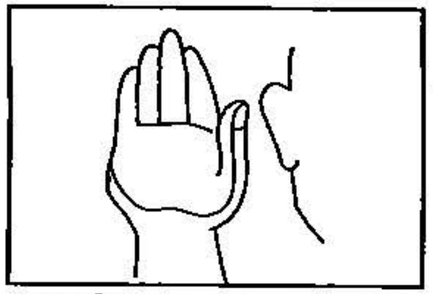
161. Matsya mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Este realizată atât de preot cât şi de devot. Dar o regăsim şi în tradiţia yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Dar o regăsim şi efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Simbolizează un peşte, peştele fiind şi unul dintre cei 10 avatari ai lui Vishnu. Mâinile sunt plasate la nivelul taliei, realizând ambele acelaşi gest. Plasăm mâna dreaptă paralelă cu solul cu palma orientată în jos, cu degetele întinse şi lipite cu vârfurile orientate către înainte şi cu degetul mare realizând un unghi de 90 de grade cu restul degetelor,



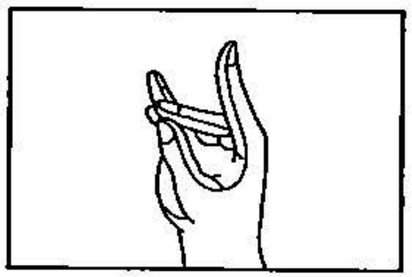
iar mâna stângă realizează acelaşi gest şi este plasată peste mâna dreaptă, cu palma orientată tot în jos.

162 Mayura mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse, dar şi tradiţiei budismului

tantric . Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Ea reprezintă păunul, care este un simbol al iubirii şi al nemuririi. Mudra urmăreşte să redea simbolic capul unui păun. Mâna este cu palma orientată către linia de mijloc, degetele sunt întinse şi uşor răsfirate, cu excepţia degetului mare şi a degetului inelar care sunt îndoite şi se ating la vârf.



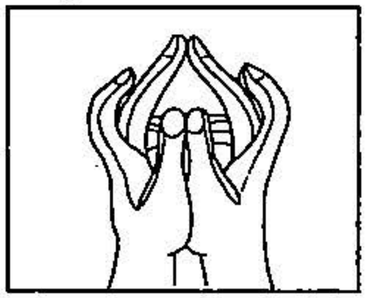
163. Milarepa mudra (mudra lui Milarepa) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului. Este asociată exclusiv cu Milarepa, unul dintre fondatorii budismului tibetan, căruia îi plăcea să asculte sunetele naturii. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Se realizează cu mâna dreaptă plasată în spatele urechii drepte.



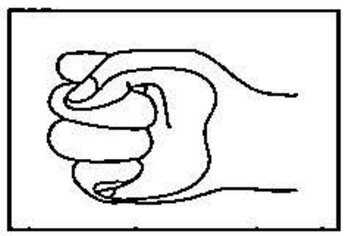
164. Mriagi mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Este folosită pentru a induce o stare de pace. Mâna este cu palma orientată către înainte cu degetul mare, mijlociu şi inelar care sunt îndoite şi se ating la vârf; degetul arătător şi degetul mic sunt întinse, cu vârfurile orientate în sus. Această mudră seamănă cu karina mudra.

165. Mugdharam mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele mâini fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de

boală, chiar şi în cazuri de cancer. Se porneşte cu mâna dreaptă cu antebraţul perpendicular pe sol cu palma orientată către linia de mijloc şi strângem pumnul. Mâna stângă este cu antebraţul paralel cu solul, cu palma orientată către în sus şi plasată sub cotul mâinii drepte.



166. Mukha mudra (mudra capului) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala, Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează capul lui Buddha. Această mudra este asemănătoare cu kavacha mudra. Se realizează identic de către ambele mâini. Palmele sunt orientate către linia de mijloc cu degetele mari care se ating de-a lungul marginii exterioare, indexurile cu degetele uşor îndoite, ating cu vârfurile falanga a doua a degetului mijlociu de aceiaşi parte, degetele mijlocii sunt uşor îndoite şi se ating la vârf, iar celelalte degete sunt încrucişate către interiorul palmei.

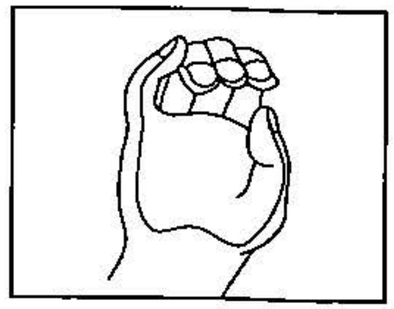


167. Mushti mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, pe care o regăsim mai ales în tradiţia hindusă, făcută de multe zeităţi. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Această mudră exprimă o stare de forţă lăuntrică, putere, stabilitate, control. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Se porneşte cu mâna cu palma orientată spre linia de mijloc, după care strângem pumnul şi plasăm degetul mare peste a doua falangă a celorlalte degete.

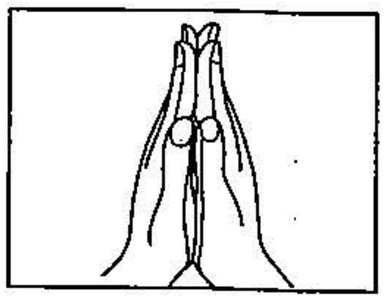
168. Mushtikam mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele

32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Ambele mâini realizează mushi mudra şi se ating la nivelul celei de a doua falange, degetele mari sunt plasate peste falanga a treia a degetului arătător.

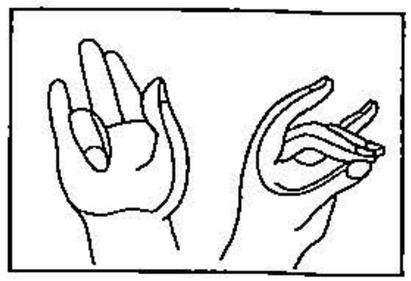
Litera N



169. Naga mudra (mudra şarpelui) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Ea exprimă un şarpe, sau pe zeiţa Naga, care are formă de şarpe, şi care simbolizează forţa supranaturală şi înţelepciunea. Mâna este cu palma orientată către înainte cu degetele îndoite cam pe jumătate spre palmă cu vârful degetului mare situat la baza degetului arătător. Poziţia mâinii urmăreşte să se asemene cu capul unei cobre.

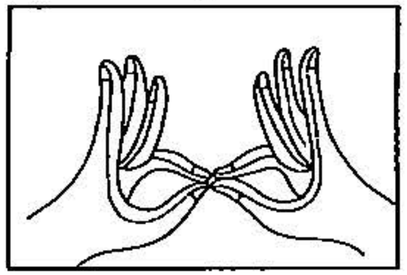


170. Namaskara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse, dar şi tradiţiei budiste. Este o formă de salut care denotă respect şi devoţiune. Aceasta este mudra lui Avalokiteshvara care are mai mult de două mâini. Este realizată cu ambele mâini fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt cu palmele lipite, degetele relaxate se ating la vârf. Vârfurile degetelor ating fruntea.

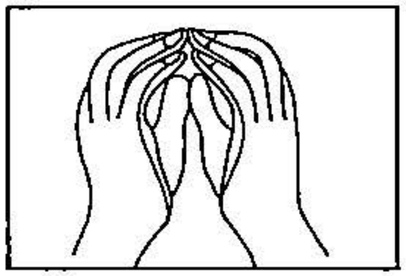


171. Narasimha avatara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea îl reprezintă pe omul-leu, care este unul dintre cei 10

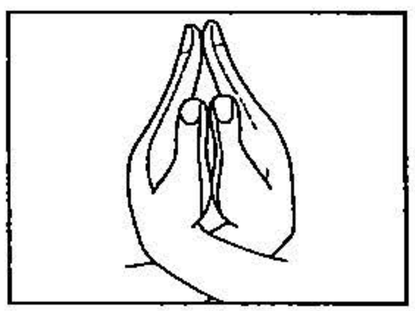
avatari ai lui Vishnu. Mâna dreaptă este cu palma orientată către înainte cu degetele întinse cu vârfurile în sus, cu excepția degetului inelar care este îndoit; mâna stângă este cu palma către înainte. Are degetul mare, mijlociu şi inelar îndoite şi se ating la vârf, iar celelalte degete sunt întinse.



172. Netra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției hinduse, dar şi tradiției budiste. Poate fi realizată cu o singură mână sau cu ambele mâini. Ea exprimă ideea de ochi. Dacă o realizăm cu ambele mâini, ele realizează acelaşi gest în oglindă. Vârful degetelor mari şi mici se ating cu cele de aceiaşi parte, dar şi între ele, formând aproximativ un cerc, celelalte degete sunt întinse cu vârfurile orientate în sus. Această mudră este realizată în fața ochilor.

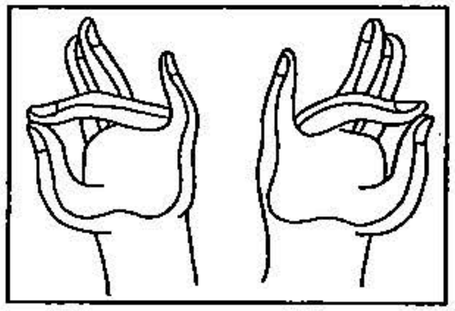


173. Nidhi-ghata mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției tantrice budiste. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează vasul cu comori, care reprezintă unul dintre cele opt semne ale norocului în tradiția budistă, ele fiind şi ofrande care sunt dăruite zeităților sau musafirilor. Celelalte şapte sunt: nodul norocos, roata, lotusul, steagul victoriei, umbrela protectoare, peştişorul de aur şi scoica spiralată. Aceste ofrande sunt asociate cu ritualuri de adorație ale marii puteri cosmice Tara. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului, poziționate în oglindă cu palmele orientate față în față. Mâinile se ating la bază şi degetele se ating la vârf cu degetele omoloage, definind între ele un spațiu.

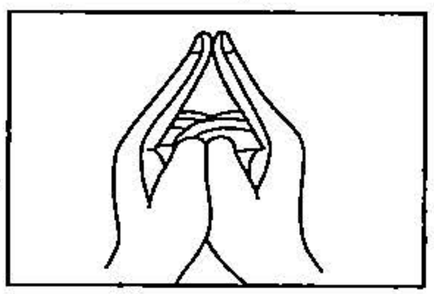


174. Nirvana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele

mâini fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Ea simbolizează şi aspirația către atingerea stării de nirvana (de eliberare spirituală). Se realizează în fața pieptului, atingând pieptul cu mâinile. Venim cu mâna dreaptă plasată cu palma orientată către exterior dreapta şi peste ea plasăm mâna stângă care este cu palma orientată către exterior stânga, degetele sunt cu vârfurile orientate către în sus şi se ating la vârf cu degetele omoloage. Degetele mari se ating pe toată lungimea lor, de-a lungul marginii exterioare.

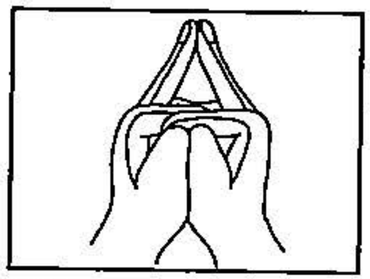


175. Nritya mudra (Bu botsatsu-in mudra în japoneză) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Vajradhatu Mandala şi ritualurilor Homa. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează oferirea unui dans. Această mudra se realizează cu mâinile ridicate la nivelul pieptului cu palmele orientate în sus şi cu degetul mare de la fiecare mână atingând vârful degetului inelar. Celelalte degete sunt uşor îndoite cu vârfurile orientate în sus. 86



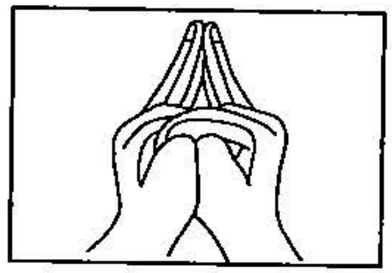
176. Nyorai saku in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea exprimă o stare de mare compasiune. Mâinile sunt cu degetele încrucişate către interior, cu excepția degetelor arătătoare care sunt întinse şi se ating la vârf. Degetele mari sunt îndoite şi cu vârfurile către mijlocul palmei.

177. Nyorai shin in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei



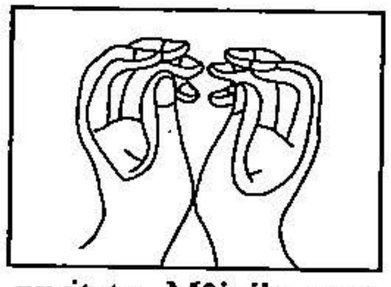
budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala. Este realizată cu ambele mâini fiind o samyutta mudra. Ea exprimă primirea învăţăturii lui Buddha. Mâinile sunt cu degetele încrucişate către interior, cu excepţia degetelor mijlocii care sunt întinse şi se ating la vârf. Degetele mari sunt îndoite şi cu vârfurile către mijlocul palmei.

178. Nyorai zo in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât



de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea exprimă aspiraţia pentru a deveni un vehicul a lui Buddha. Mâinile sunt cu degetele încrucişate către interior, cu excepţia degetelor mijlocii şi inelare care sunt întinse şi se ating la vârf. Degetele mari sunt îndoite şi cu vârfurile către mijlocul palmei.

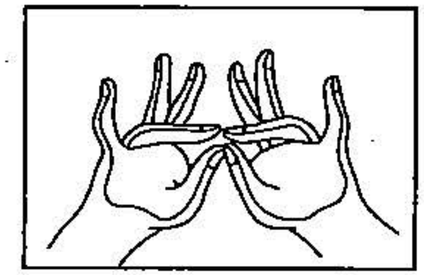
Litera P



179. Padma mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează floarea de lotus, floare care simbolizează starea de puritate. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului, poziţionate în oglindă cu palmele orientate faţă în faţă. Mâinile se ating la bază şi degetele sunt îndoite, dar nu se ating, definind între ele un spaţiu. Degetele sugerează o floare. Această mudră ajută la deschiderea

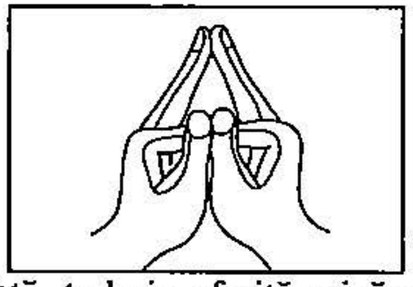
chakrei inimii, anahata chakra, trezind o stare de iubire necondiţionată.

180. Padma Kunjara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice budiste (Vajrayana). Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează lotusul perfect, care



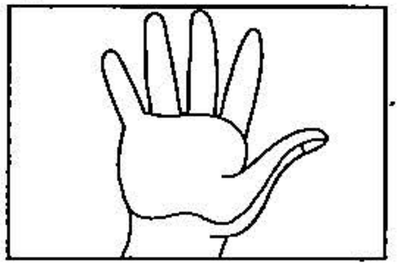
reprezintă unul dintre cele opt semne ale norocului în tradiţia budistă, ele fiind şi ofrande care sunt dăruite zeităţilor sau musafirilor. Celelalte şapte sunt: nodul norocos, roata, vasul cu comori, steagul victoriei, umbrela protectoare, peştişorul de aur şi scoica spiralată. Aceste ofrande sunt asociate cu ritualuri de adoraţie ale marii puteri cosmice Tara. Ambele mâini realizează acelaşi gest în oglindă. Vârful degetelor mari şi inelare se ating cu cele de aceiaşi parte, dar şi între ele, formând aproximativ un cerc, celelalte degete sunt întinse cu vârfurile orientate în sus.

181. Padyam mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice budiste (Vajrayana). Este realizată cu ambele mâini fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează apa pentru spălatul

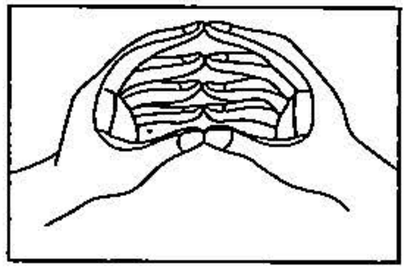


picioarelor, care pe lângă apa pentru faţă, trebuia oferită oricărui musafir care îţi trecea pragul. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului şi le strângem în pumni, cu excepţia degetelor mijlocii care sunt întinse şi se ating la vârf. Degetele mari sunt întinse, plasate peste indexuri şi se ating pe toată lungimea lor.

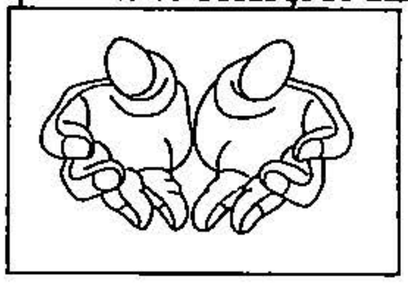
182. Pallavam mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Este una dintre cele 32



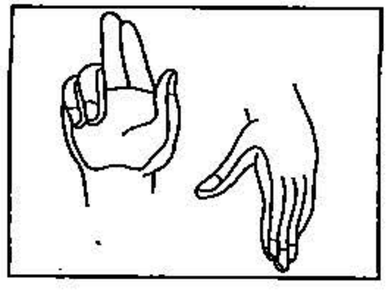
de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Mâna este plasată la nivelul umărului cu palma orientată către înainte cu degetele relaxate şi uşor distanţate. Această mudră se aseamănă cu abhaya mudra doar că în aceasta din urmă degetele sunt lipite.



183. Pancha mukha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Mâinile sunt plasate la nivelul taliei. Degetele sunt îndoite, distanţate între ele, aproximativ paralele cu solul şi se ating la vârf.

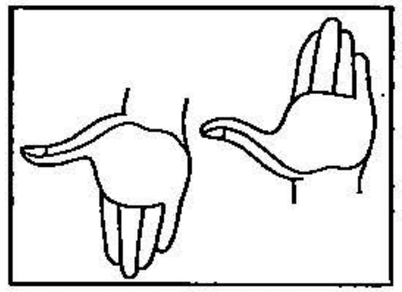


184. Pankaj mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Mâinile sunt plasate la nivelul taliei. Mâinile se ating la bază, palmele sunt faţă în faţă cu degetele relaxate, uşor îndoite, răsfirate, fără să se atingă unele de celelalte. Degetele au vârfurile orientate către înainte.

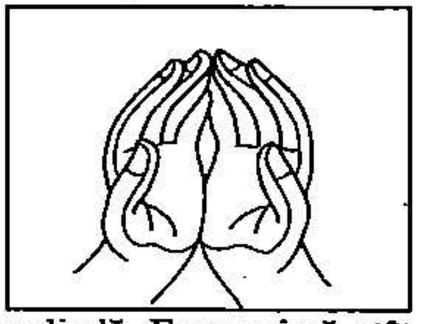


185. Parashuramavatara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea îl reprezintă pe Rama,

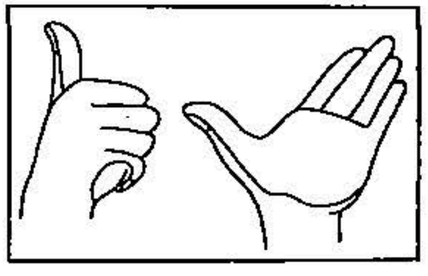
care este unul dintre cei 10 avatari ai lui Vishnu. Mâna dreaptă este cu palma orientată către înainte cu degetul mare, arătător şi mijlociu întinse, cu vârfurile orientate către în sus. Degetele inelar şi mic sunt îndoite către mijlocul palmei. Mâna stângă este relaxată cu degetele lipite cu vârfurile în jos şi este plasată pe şoldul stâng sub talie.



186. Parvati mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea o reprezintă pe Parvati, consoarta lui Shiva. Mâinile sunt cu palmele orientate către înainte cu degetele lipite şi cu degetele mari realizând un unghi aproximativ drept cu celelalte degete. Mâna dreaptă este cu vârfurile degetelor orientate în jos pe când mâna stângă este cu vârfurile degetelor orientate în sus. Ambele mâini sunt ţinute aproape de nivelul umerilor.

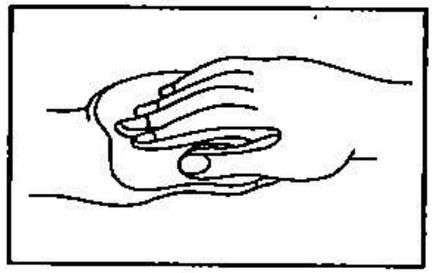


187. Patra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadhatu Mandala. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra, mâinile sunt plasate în oglindă. Ea exprimă atât oferirea de orez ca ofrandă, dar şi protecţie împotriva energiilor malefice. Mâinile sunt aproape lipite pe marginea lor exterioară, palmele sunt orientate aproape faţă în faţă, cu degetele uşor îndoite şi care se ating la vârf, cu excepţia degetelor arătătoare şi degetelor mari. Mâinile sunt paralele cu solul.

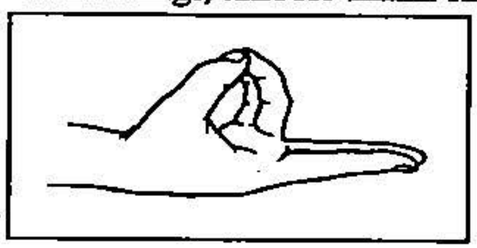


188. Pitri mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este

realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea reprezintă una dintre mudrele care reprezintă relaţii familiale, ea exprimă ideea de tată. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului. Mâna dreaptă este plasată cu palma către linia de mijloc, după care strângem pumnul şi venim cu degetul mare orientat către în sus. Mâna dreaptă este cu palma orientată către înainte cu degetele lipite şi cu degetul mare realizând un unghi aproximativ drept cu celelalte degete.

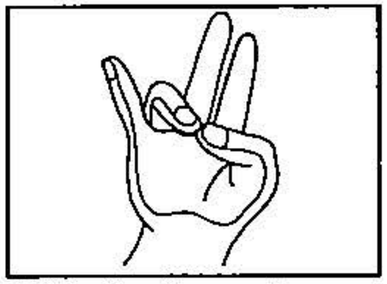


189. Pothi mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadathu Mandala, Vajradhathu Mandala şi a ritualurilor Homa şi în cadrul altor ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră exprimă o stare de invulnerabilitate în faţa forţelor malefice. Mâna stângă este cu palma orientată către în sus cu vârfurile degetelor orientate către linia de mijloc, iar mâna dreaptă este cu palma orientată către în jos, cu vârfurile degetelor orientate către linia de mijloc. Mâna dreaptă este pusă în palma mâinii stângi, ambele mâini fiind plasate în poală.

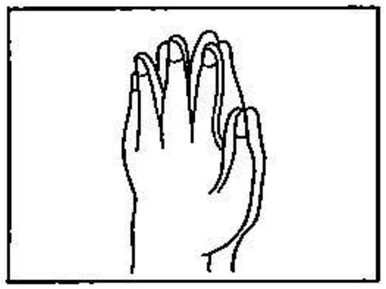


190. Prana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Este o mudră revigorantă, energizează trupul şi măreşte vitalitatea, cantitatea de prana de care dispunem. Ajută la îmbunătăţirea vederii. Este necesară celor nervoşi, obosiţi şi slăbiţi. „Bancă de energie" măreşte vitalitatea şi limpezeşte vederea. Practicată mai mult timp ameliorează afecţiunile oculare. Induce o stare de claritate mentală şi o stare de forţă lăuntrică şi încredere în sine. Mâna este cu palma orientată în sus, cu degetul mare, inelar şi

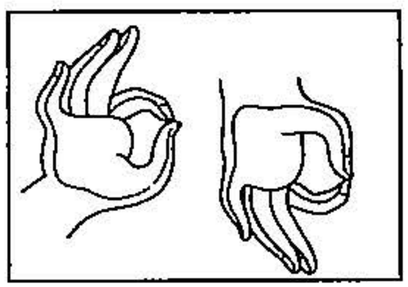
mic îndoite şi se ating la vârf, iar arătătorul şi mijlociul sunt întinse, cu vârfurile orientate către înainte.



191. Prithivi mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Această mudră este capabilă să mărească starea de vitalitate, să armonizeze muladhara chakra, să elimine starea de slăbiciune, de oboseală şi de inerţie. Intensifică mirosul şi întăreşte oasele, părul, unghiile şi dezvoltă răbdarea. Venim cu mâna cu palma orientată către în sus cu degetele întinse, cu excepţia degetului inelar şi degetului mare care sunt îndoite şi se ating la vârf.

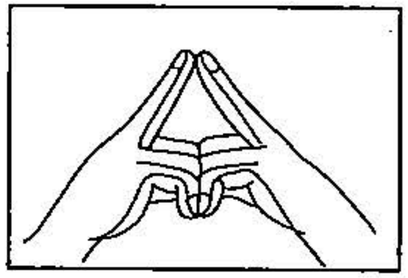


192. Puna mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice budiste, dar şi tradiţiei hinduse. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea denotă o stare de purificare. Venim cu mâinile plasate în dreptul pieptului, lipite. Seamănă cu anjali mudra, doar că există un spaţiu între degetele mijlocii şi inelare.

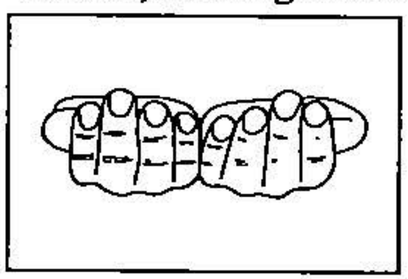


193. Purn-gyan mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este realizată pentru a controla stările de dependenţă cu care ne confruntăm şi stările de pasionalitate excesivă. Ambele mâini realizează acelaşi gest, doar poziţionarea mâinilor este diferită.

Degetele mari şi degetele arătătoare se ating la vârf, descriind un cerc, celelalte degete sunt relaxate şi uşor distanţate. Palma dreaptă este orientată către înainte, plasată la nivelul umărului, cu degetele cu vârfurile orientate către în sus, palma stângă este orientată către în sus, plasată pe genunchiul stâng, iar degetele sunt cu vârfurile orientate către înainte.



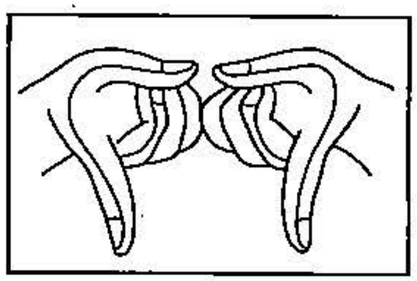
194. Purusha ratna mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice a budismului Vajrayana. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează oferirea de daruri în general, dar specific poate reprezenta dăruirea uneia dintre cele 7 pietre preţioase (saptaratna) care simbolizează suveranitatea. Această mudră este asociată şi cu ritualuri de adorare a marii puteri cosmice Tara. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra, mâinile fiind în oglindă. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului, cu palmele orientate în jos. Degetele mari şi degetele arătătoare sunt îndoite şi se ating la vârf; degetele mijlocii sunt întinse şi se ating la vârf, degetele inelare şi degetele mici sunt îndoite şi se ating la nivelul celei de a doua falange.



195. Pushapaputa mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea simbolizează oferirea de daruri, dar în mod special de apă şi de flori. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului, cu palmele orientate în sus, cu degetele lipite şi îndoite. Mâinile se ating la nivelul marginii exterioare.

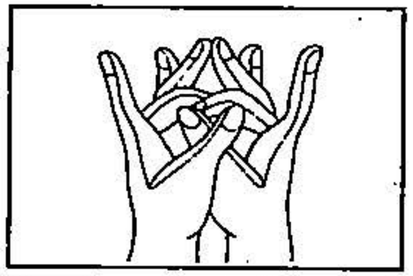
196. Pushpe mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei tantrice budiste (Vajrayana). Ea simbolizează florile dăruite, unul dintre cele 5 daruri oferite unui musafir sau unei zeităţi. Celelalte patru sunt mâncare, parfumuri, beţişoare parfumate şi apa. Acestea sunt

asociate şi cu ritualuri de adorarea a Marii puteri cosmice, Tara. Este realizată cu ambele mâini, poziţionate în oglindă, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului, cu palmele orientate în sus, cu degetele mijlocii, inelare şi mici îndoite, iar degetele mari vin plasate peste prima lor falangă. Degetele arătătoare sunt întinse cu vârfurile orientate către înainte. Mâinile se ating la nivelul celei de a treia falange a degetelor mici.

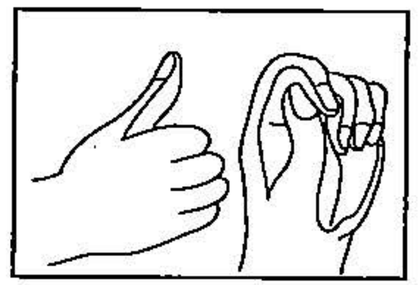


Litera R

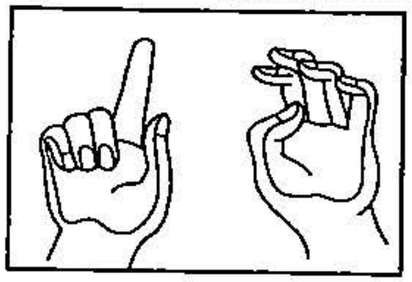
197. Ragaraja mula mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Această mudră îl simbolizează pe zeul Ragaraja. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra, mâinile sunt plasate în oglindă. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului, cu palmele orientate faţă în faţă. Degetele mari sunt încrucişate între ele. Degetele arătătoare şi degetele mici sunt întinse cu vârfurile orientate către în sus. Degetele mijlocii sunt îndoite către mijlocul palmei, iar degetele inelare sunt întinse şi se ating la vârf.



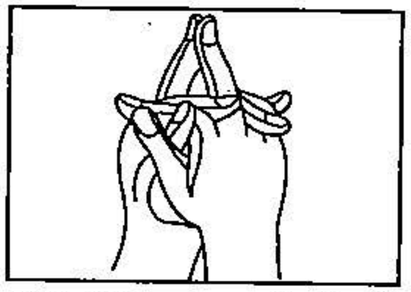
198. Raghuramavatara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea îl reprezintă pe Rama unul dintre cei 10 avatari ai lui Vishnu. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului. Mâna dreaptă este plasată cu palma către linia de mijloc, după care strângem pumnul şi venim cu degetul mare orientat către în sus. Mâna dreaptă este



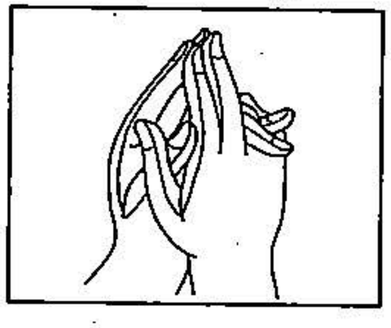
cu palma orientată către înainte cu degetele îndoite, cu degetul arătător plasat peste vârful degetului mare, realizând un unghi aproximativ drept cu celelalte degete.



199. Rahu mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează nodul nord lunar, numit şi rahu. Mâna dreaptă este cu palma orientată înainte cu degetul mare şi arătător întinse cu vârfurile orientate în sus, iar celelalte îndoite spre mijlocul palmei. Mâna stângă este cu palma orientată către înainte cu degetul mare îndoit şi plasat la baza degetului arătător, iar celelalte degete sunt cu vârfurile orientate în sus, dar uşor îndoite.

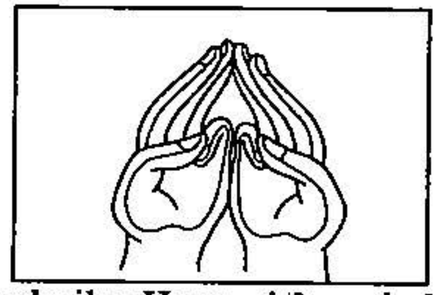


200. Ratna mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana) Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadathu Mandala, Vajradhathu Mandala şi a ritualurilor Homa şi în cadrul altor ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră denotă bijuteria care este asociată lui Ratnasambhava. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului, cu palmele orientate faţă în faţă. Degetele mari sunt încrucişate între ele. Degetele mijlocii sunt întinse şi se ating la vârf, iar celelalte degete sunt încrucişate.

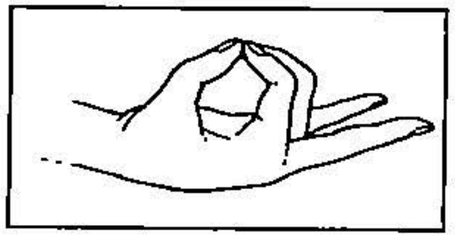


201. Ratnaprabha Akashagarba mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor în care zeitatea este invocată. Această mudră îl simbolizează

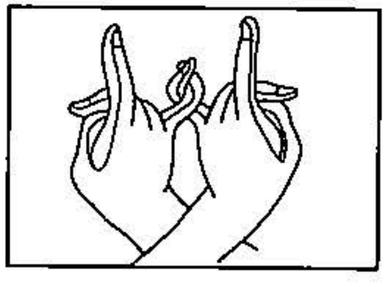
pe Ratnaprabha Akashagarba. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului, cu palmele orientate faţă în faţă. Degetele mari sunt încrucişate între ele. Degetele arătătoare şi mijlocii sunt întinse şi se ating la vârf, iar celelalte degete sunt încrucişate.



202. Ren renge in mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadathu Mandala, Vajradhathu Mandala şi a ritualurilor Homa şi în cadrul altor ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, plasate în oglindă, fiind o samyutta mudra. Această mudră denotă lotusul care tocmai înfloreşte. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului, cu palmele orientate către în sus, cu degetele întinse şi care se ating la vârf, cu excepţia degetelor mici şi arătătoare care sunt îndoite. Degetele mari sunt plasate peste prima falangă a degetelor mici.



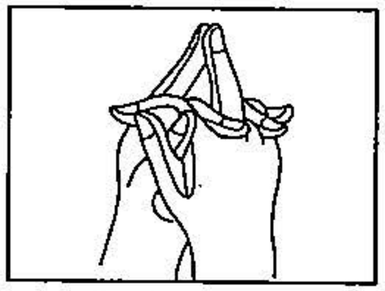
203. Rudra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Această mudra îl simbolizează pe Rudra. Se realizează cu mâna cu palma orientată în sus, cu degetul mare, arătător şi inelar îndoite şi se ating la vârf, celelalte degete sunt întinse.



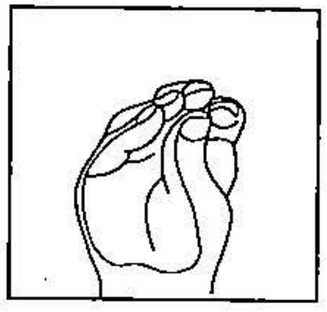
204. Rupa mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică atât tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste. Această mudră este realizată în cadrul a numeroase ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, plasate în oglindă, fiind o samyutta mudra. Această mudră exprimă ideea de formă. Mâinile sunt orientate cu palma către înainte şi uşor către exterior. Degetele

arătătoare şi mici sunt întinse şi cu vârfurile orientate către în sus. Degetele mari sunt îndoite către mijlocul palmei, iar degetele mijlocii şi inelare sunt plasate peste degetele mari. Mâinile sunt încrucişate la nivelul încheieturilor, cu mâna dreaptă plasată deasupra. Degetele mici se încolăcesc unul în jurul celuilalt.

Litera S

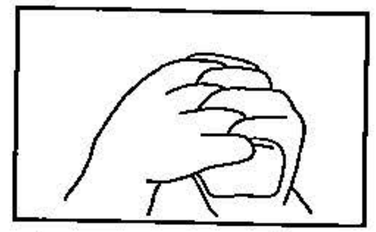


205. Sai butsu in (mudra lui Buddha al Vestului) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Vajradhathu Mandala şi în cadrul altor ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, plasate în oglindă, fiind o samyutta mudra. Această mudră îl simbolizează în Japonia pe Dhyani Buddha Amitabha. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului, cu palmele orientate faţă în faţă, cu degetele încrucişate, cu excepţia degetelor mijlocii care sunt întinse şi se ating la vârf. Degetele mari sunt încrucişate cu degetul mare al mâinii drepte deasupra.



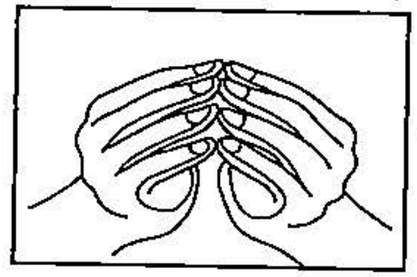
206. Samana mudra (se mai numeşte şi sukri mudra) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Această mudră îmbunătăţeşte digestia, armonizează manipura chakra. Vârfurile degetului arătător, mijlociu, inelar şi mic, ating vârful degetului mare.

207. Samanta Buddhanam mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice budiste. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea exprimă o stare de suveranitate universală. Este folosită

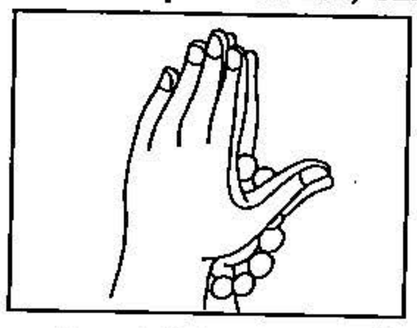


adesea în ritualuri de adorare a Marii Puteri Cosmice Tara. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului, cu palmele orientate faţă în faţă, cu degetele încrucişate către interior.

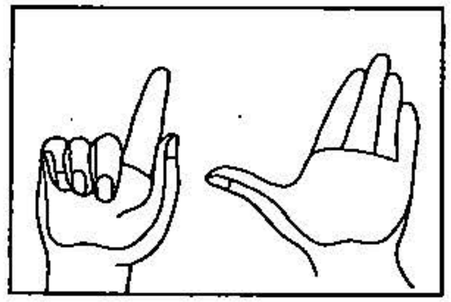
208. Samputam mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului, cu palmele orientate faţă în faţă, cu degetele îndoite, cu vârfurile orientate către înainte şi se ating la vârf. Mâinile se ating la bază.



209. Sanjali mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică atât tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste. Această mudră este realizată în cadrul a numeroase ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, plasate în oglindă, fiind o samyutta mudra. Mâinile se află la nivelul bărbiei cu palmele orientate faţă în faţă, cu degetele uşor îndoite şi cu vârfurile orientate în sus. Degetele se ating la vârf. Degetele mari sunt distanţate de celelalte degete. În spaţiul care se formează între degete, de obicei este plasat un obiect ritualic, sau o ofrandă pentru zeitate. Această mudră se aseamănă cu anjali şi namaskara mudra.

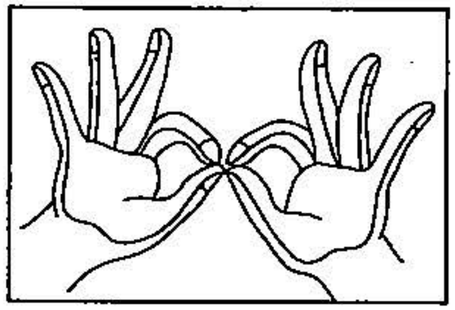


210. Sarasvati mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră o simbolizează pe zeiţa Sarasvati. Mâinile sunt plasate la nivelul umerilor, cu palmele orientate către înainte.



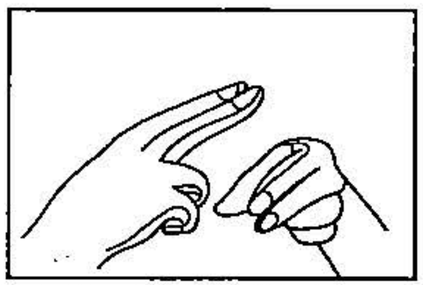
Mâna dreaptă este cu degetul mare şi arătător întinse, cu vârfurile orientate către în sus, restul degetelor sunt îndoite către mijlocul palmei. Mâna stângă este cu degetele întinse cu vârfurile orientate către în sus, degetul mare fiind la distanţă de celelalte degete.

211. Sarva-buddha-bodhsatttvanam mudra este o mudra,



un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice budiste. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra, cu mâinile în oglindă. Ea exprimă simbolic o pasăre în zbor. Este folosită adesea în ritualuri de adorare a Marii Puteri Cosmice Tara. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului, cu palmele orientate către înainte, cu degetele întinse cu vârfurile orientate către în sus, cu excepţia degetelor mari şi arătătoare care sunt îndoite şi se ating la vârf cu degetul de aceiaşi parte. Mâinile sunt apropiate, dar nu se ating.

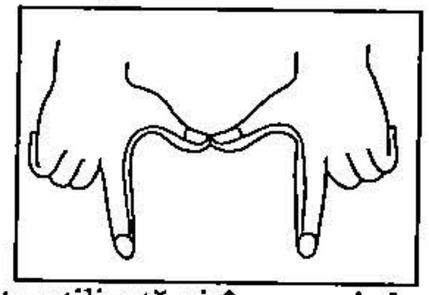
212. Shabda mudra este o mudra, un gest ritualic realizat



cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice budiste. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea exprimă simbolic ideea de muzică, de sunet. Este folosită adesea în ritualuri de adorare a Marii Puteri Cosmice Tara. Mâinile realizează acelaşi gest, doar orientarea lor este diferită. Mâna dreaptă este cu palma orientată către practicant cu degetul mare, arătător şi mijlociu întinse cu vârfurile orientate către linia de mijloc şi uşor în sus, iar celelalte îndoite spre mijlocul palmei. Degetul mare este plasat peste prima falangă a degetului inelar şi mic. Mâna stângă este cu palma orientată către practicant realizând

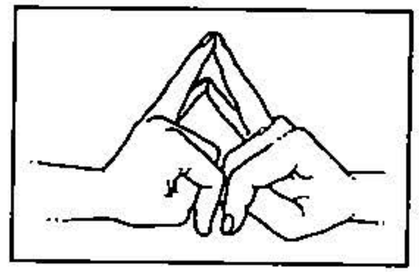
acelaşi gest ca şi mâna dreaptă, doar că aceasta se află deasupra mâinii stângi. Mâinile se află plasate la nivelul pieptului.

213. Shakata mudra este o mudra, un gest ritualic realizat



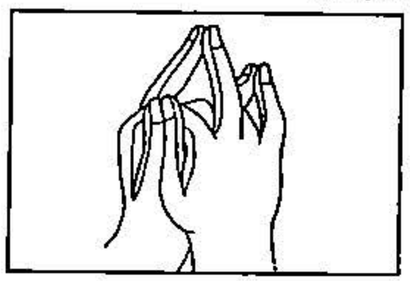
cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Mâinile sunt cu palmele orientate către în jos, paralele cu solul cu degetele îndoite, cu excepţia degetelor mari şi arătătoare care sunt întinse cu vârfurile orientate către înainte. Degetele mari realizează unghi drept cu celelalte degete şi se ating la vârf. Mâinile sunt plasate la nivelul taliei.

214. Shakti mudra este o mudra,

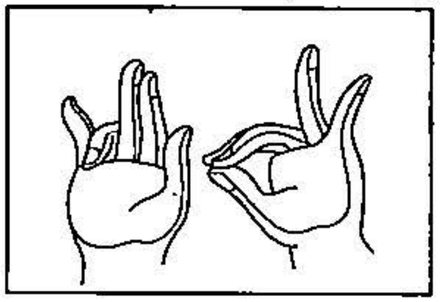


un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei hinduse. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea o reprezintă pe Shakti, Principiul feminin suprem. Venim cu pumnii strânşi cu degetele mari plasate în mijlocul pumnului. Degetele de la cele 2 mâini se ating la nivelul celei de a doua falange. Degetele inelare şi degetele mici sunt întinse şi se ating la vârf. Mâinile se află plasate la nivelul pieptului.

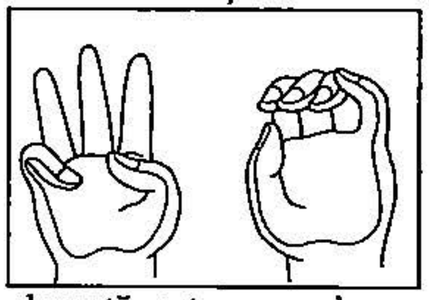
215. Shakyamuni mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budiste. Ea îl simbolizează pe Buddha Shakyamuni Această mudră este realizată în cadrul a numeroase ritualuri în care este invocat Buddha Shakyamuni. Este realizată cu ambele mâini, plasate în oglindă, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt plasate



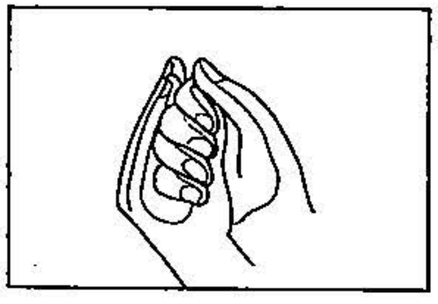
cu palmele privind linia de mijloc, față în față. Degetele mari sunt întinse şi se ating pe toată lungimea lor, degetele arătătoare şi inelare sunt îndoite către interiorul palmei. Degetele mijlocii şi mici sunt întinse şi se ating la vârf.



216. Shambhu mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră îl simbolizează pe Shambhu, un aspect al lui Shiva. Mâna dreaptă este cu palma orientată înainte, cu degetele întinse, cu vârfurile orientate în sus, cu excepţia degetului inelar, care este îndoit spre mijlocul palmei. Mâna stângă este cu palma orientată către înainte cu degetul mare, arătător şi mijlociu îndoite şi se ating la vârf, iar celelalte degete sunt cu vârfurile orientate în sus. Mâinile sunt ţinute la nivelul umerilor.

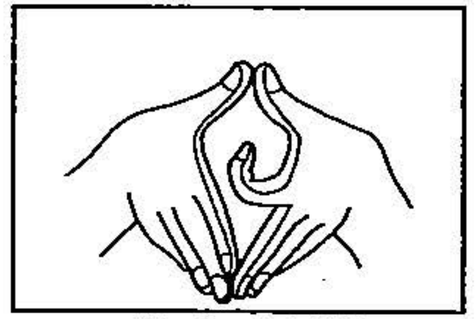


217. Shanaischara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează planeta Saturn. Mâna dreaptă este cu palma orientată înainte cu degetele întinse cu vârfurile orientate în sus, cu excepţia degetului mare şi mic, care sunt îndoite spre mijlocul palmei. Mâna stângă este cu palma orientată către înainte, cu degetul mare întins şi celelalte degete sunt uşor îndoite. Mâinile sunt ţinute aproape la nivelul umerilor.

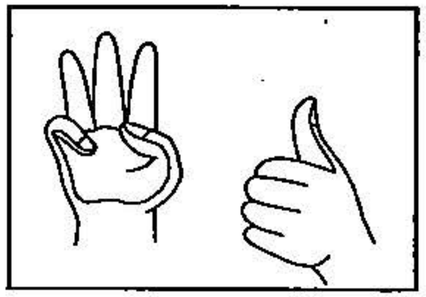


218. Shankha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele

mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Această mudră ajută la eliminarea problemelor legate de gât, îmbunătăţind vocea. Produce o stare profundă de calm lăuntric. Mâna stângă este cu palma orientată către practicant cu degetele întinse şi cu vârfurile orientate în sus, iar mâna dreaptă prinde cu toate degetele degetul mare de la mâna stângă. Degetul mare de la mâna dreaptă este plasat peste vârful degetului mare de la mâna stângă.

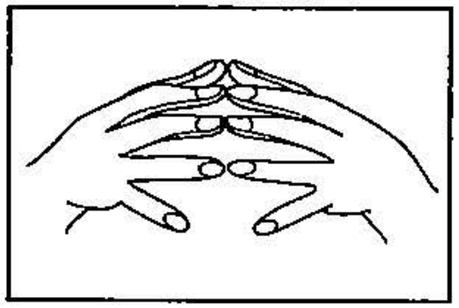


219. Shankha-varta mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi este o mudra tantrică. Ea simbolizează scoica spiralată, care reprezintă unul dintre cele opt semne ale norocului în tradiţia budistă, ele fiind şi ofrande care sunt dăruite zeităţilor sau musafirilor. Celelalte şapte sunt: nodul norocos, roata, lotusul, steagul victoriei, umbrela protectoare, vasul cu comori şi peştişorul de aur. Aceste ofrande sunt asociate cu ritualuri de adoraţie ale marii puteri cosmice Tara. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Pornim cu mâinile poziţionate în oglindă cu palmele orientate către practicant cu degetele întinse cu vârfurile orientate în jos şi se ating la nivelul vârfurilor degetelor inelare şi mijlocii. Degetele mari sunt întinse cu vârfurile orientate în sus şi se ating la vârf. Degetul arătător de la mâna stângă este îndoit şi cu vârful orientat în sus. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului.

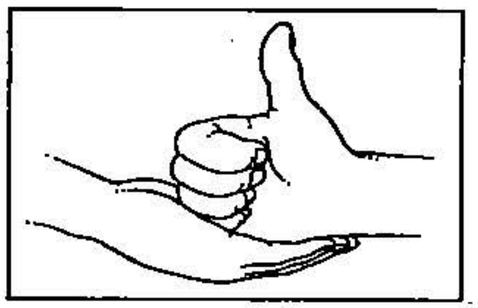


220. Shanmukha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră îl simbolizează pe zeul Shanmukha. Mâna dreaptă este cu palma orientată înainte

cu degetele întinse cu vârfurile orientate în sus, cu excepţia degetului mare şi mic, care sunt îndoite spre mijlocul palmei. Mâna stângă este cu pumnul strâns şi cu degetul mare întins şi orientat în sus. Mâinile sunt ţinute aproape la nivelul umerilor.



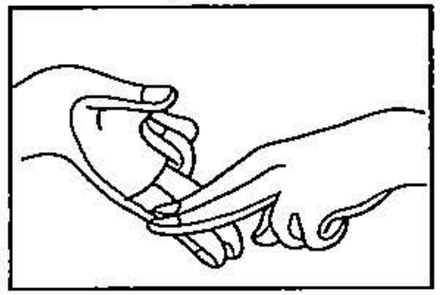
221. Shan-mukham mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra, mâinile sunt în oglindă. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Mâinile sunt plasate la nivelul taliei, cu palmele orientate faţă în faţă, cu degetele uşor îndoite şi se ating la vârf, cu excepţia degetelor mici, care sunt la distanţă şi nu se ating.



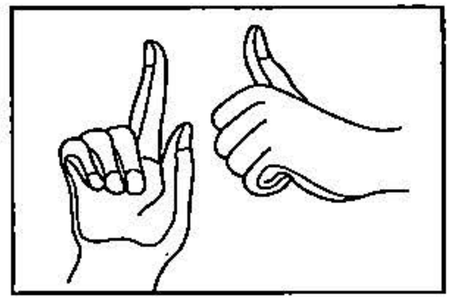
222. Shivalinga mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei hinduse. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea reprezintă lingamul lui Shiva (zeul resorbţiei şi a transcenderii), care simbolizează forţa masculină. Mâinile sunt plasate la nivelul taliei, cu mâna dreaptă care este cu pumnul strâns şi cu degetul mare orientat în sus, plasată în mijlocul palmei stângi care este orientată în sus cu degetele uşor îndoite. Această mudră elimină starea de depresie, tristeţe, oboseală.

223. Shri vatsya mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi este o mudra tantrică. Ea simbolizează nodul norocos, care reprezintă unul dintre cele opt semne ale norocului în tradiţia budistă, ele fiind şi ofrande care sunt dăruite zeităţilor sau musafirilor. Celelalte şapte sunt: scoica

spiralată, roata, lotusul, steagul victoriei, umbrela protectoare, vasul cu comori şi peştişorul de aur. Aceste ofrande sunt asociate cu ritualuri de adoraţie ale marii puteri cosmice Tara. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile realizează acelaşi gest, dar au orientare diferită. Mâinile au degetele arătătoare şi mijlocii întinse, iar celelalte degete sunt îndoite spre mijlocul palmei. Degetele mari sunt plasate peste degetele îndoite. Mâna dreaptă este cu palma orientată în sus, iar mâna stângă cu palma orientată în jos. Degetul arătător şi mijlociu de la mâna stângă este plasat peste degetele omoloage de la mâna dreaptă. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului.

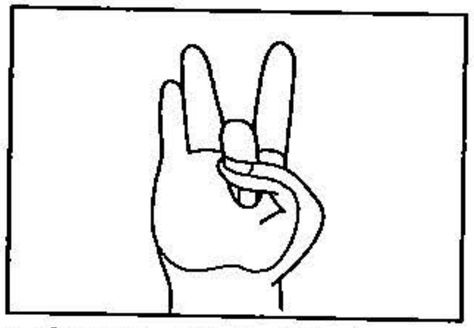


224. Shudra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează una dintre cele 4 caste: shudra. Mâna dreaptă este cu palma orientată înainte cu degetele îndoite spre mijlocul palmei, cu excepţia degetului mare şi arătător care sunt întinse cu vârfurile orientate în sus. Mâna stângă este cu pumnul strâns şi cu degetul mare întins şi orientat în sus. Mâinile sunt ţinute aproape la nivelul umerilor.

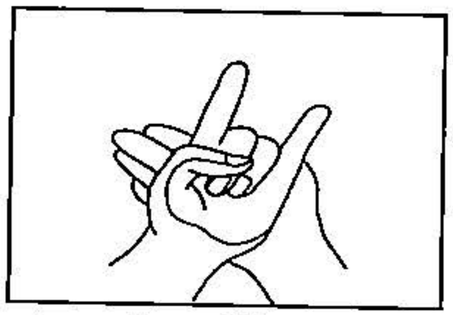


225. Shukra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează planeta Venus. Mâinile au palmele orientate către înainte cu degetele strânse în pumni, cu

degetele mari plasate peste primele falange ale degetelor. Mâna dreaptă are degetele orientate în jos şi mâna stângă are degetele orientate în sus.



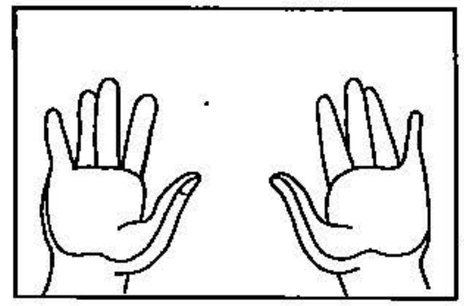
226. Shunya mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot, în timpul ritualurilor. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Are efecte benefice asupra inimii şi asupra auzului. Această mudră ameliorează durerile de urechi în numai câteva minute. Are efecte curative şi asupra durerilor de gât. Mâna este ridicată cu palma orientată înainte, cu degetele întinse cu vârfurile orientate în sus, cu excepţia degetului mijlociu care este îndoit către mijlocul palmei, iar degetul mare este plasat peste el.



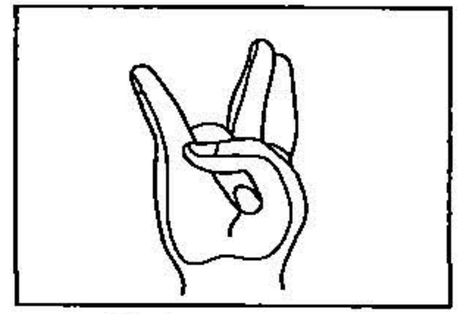
227. Simha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează animalul leu. Mâna dreaptă este cu palma orientată înainte cu degetele îndoite spre mijlocul palmei, cu excepţia degetului arătător şi mic, care sunt întinse cu vârfurile orientate în sus. Degetul mare este plasat peste prima falangă a degetelor îndoite. Mâna stângă este cu palma orientată spre practicant, cu degetele întinse dar relaxate, cu vârfurile orientate în sus. Mâna stângă este plasată cu partea posterioară a palmei în contact cu partea posterioară a palmei drepte. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului.

228. Sinkhakrant mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată

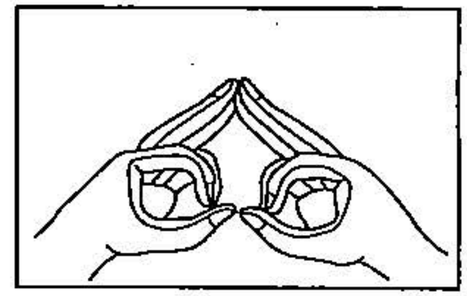
cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra, mâinile sunt în oglindă. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Mâinile sunt ţinute la nivelul umerilor. Mâinile sunt cu palmele orientate către înainte, cu degetele relaxate, fără să se atingă.



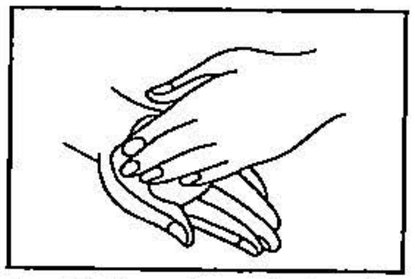
229. Surya mudra (mudra soarelui) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Este utilizată pentru eliminarea stărilor de depresie şi este folosită şi pentru scăderea în greutate, datorită dinamizării energiei yang în fiinţă. Mâna este ridicată cu palma orientată înainte cu degetele întinse, cu vârfurile orientate în sus, cu excepţia degetului inelar care este îndoit către mijlocul palmei, iar degetul mare este plasat peste el.



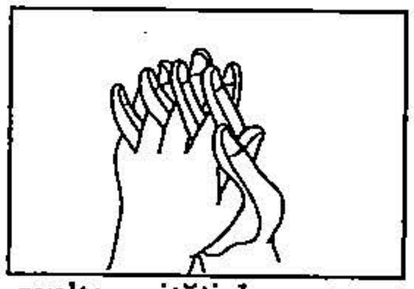
230. Sutra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea simbolizează aspiraţia faţă de cunoaşterea autentică şi este utilizată adesea în ritualuri, care sunt închinate diferitelor zeităţi. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra, mâinile fiind poziţionate în oglindă. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului, cu palmele orientate faţă în faţă. Degetele arătătoare şi degetele mici sunt îndoite, iar degetele mari



sunt plasate peste prima lor falangă. Degetele mijlocii şi inelare sunt întinse şi se ating la vârf.

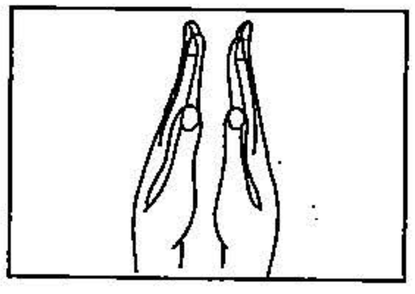


231. Suvarna-chakra mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi este o mudra tantrică. Ea simbolizează roata de aur, care reprezintă unul dintre cele opt semne ale norocului în tradiţia budistă, ele fiind şi ofrande care sunt dăruite zeităţilor sau musafirilor. Celelalte şapte sunt: scoica spiralată, nodul norocos, lotusul, steagul victoriei, umbrela protectoare, vasul cu comori şi peştişorul de aur. Aceste ofrande sunt asociate cu ritualuri de adoraţie ale marii puteri cosmice Tara. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâna dreaptă este cu palma orientată în sus, cu degetele întinse şi lipite, iar mâna stângă este tot cu degetele întinse şi lipite, dar cu palma orientată în jos, cu degetele plasate în palma mâinii drepte, cu care realizează aproximativ un unghi drept.



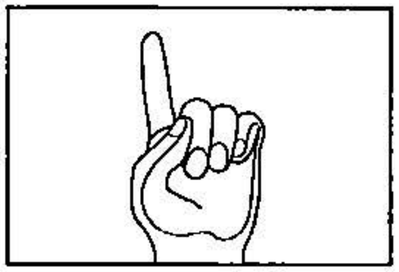
232. Svastika mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică atât tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Ea reprezintă simbolic soarele sau nagaşii (semizei), adesea mai multe zeităţi le vom regăsi reprezentate realizând această mudră. Venim cu mâinile la nivelul pieptului, cu palmele faţă în faţă, cu degetele întinse şi le încrucişăm cam 30 de grade.

Litera T

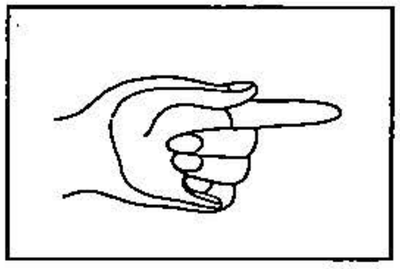


233. Tala mukha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o

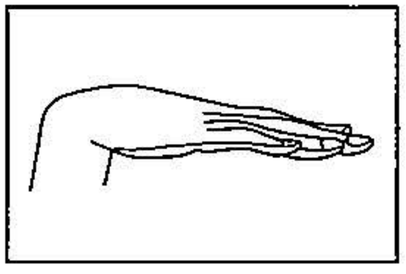
samyutta mudra. Această mudră simbolizează ideea de îmbrăţişare, dar şi de stâlpi solizi, sau de obiect mare. Venim cu mâinile la nivelul pieptului, cu palmele faţă în faţă, cu degetele întinse şi lipite, cu vârfurile orientate în sus. Distanţa dintre mâini este cam de 5 centimetri.



234. Tarjani mudra I este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică atât tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste. Această mudră este adeseori realizată diferit de către hinduşi şi de către budişti. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Ea exprimă avertizare, ameninţare, dar şi alungarea entităţilor negative. Această mudră este folosită adeseori de către zeităţile teribile, dar o întâlnim şi în artele marţiale. În tradiţia hindusă această mudră se realizează cu mâna cu palma orientată către înainte, cu pumnul strâns, cu excepţia degetului arătător care este orientat în sus. Mâna este ţinută la nivelul umărului.

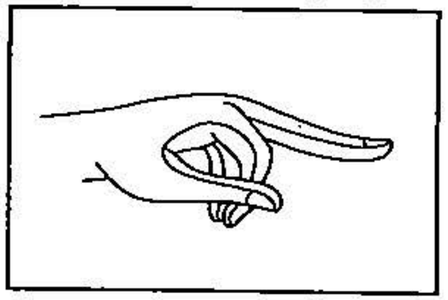


235. Tarjani mudra II este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică atât tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste. Această mudră este adeseori realizată diferit de către hinduşi şi de către budişti. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Ea exprimă avertizare, ameninţare, dar şi alungarea entităţilor negative. Această mudră este folosită adeseori de către zeităţile teribile. În tradiţia budistă această mudră se realizează cu mâna cu palma orientată către linia de mijloc, cu pumnul strâns, cu excepţia degetului arătător care este orientat înainte. Mâna este ţinută sub nivelul umărului.

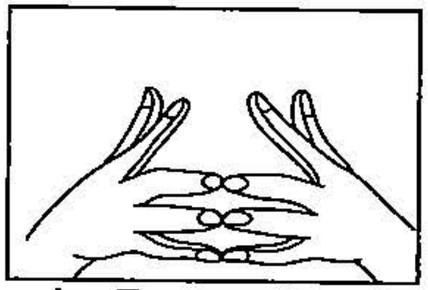


236. Tarpana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budiste. Ea simbolizează a oferi omagiu, mai ales

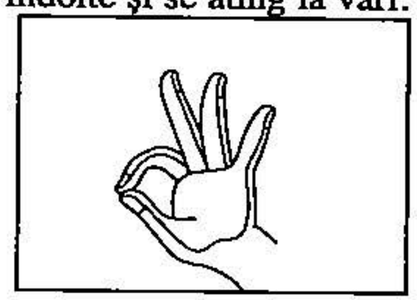
strămoşilor. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Mâna este plasată la nivelul umărului, îndoită de la cot, cu palma orientată în jos şi cu vârfurile degetelor orientate către umăr.



237. Tattva mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse. Ea simbolizează adevărul. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Mâna este cu palma orientată în jos, cu degetele uşor îndoite, cu excepţia degetului mijlociu care este întins şi cu vârful orientat către înainte. Degetul mare este plasat peste prima falangă a degetului arătător.

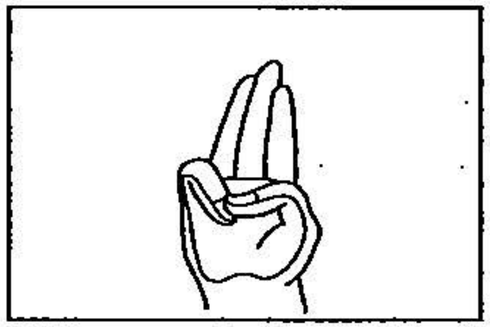


238. Tri-mukham mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este realizată cu ambele mâini, în oglindă, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului, cu palmele orientate faţă în faţă, cu degetele mijlocii, inelare şi mici care sunt relaxate, uşor îndoite şi se ating la vârf. Degetele mari şi arătătoare sunt orientate către în sus şi uşor către linia de mijloc.



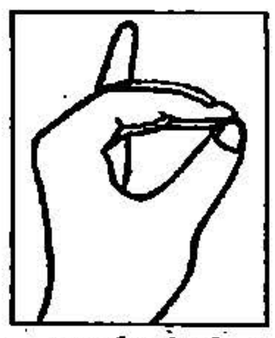
239. Trisharana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budiste. Această mudră se numeşte şi gestul Celor Trei Refugii, simbolizând Buddha, Dharma

şi Sangha[7]. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Mâna este cu palma orientată către exterior, cu degetul mare şi degetul arătător îndoite şi se ating la vârf, iar celelalte degete sunt întinse, distanţate, cu vârfurile orientate către în sus.



240. Trishula mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadathu Mandala, Vajradhathu Mandala. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra, putând fi realizată atât cu mâna dreaptă, cât şi cu cea stângă. Această mudră denotă un trident, dar şi eliminarea obstacolelor. Mâna este cu palma orientată către exterior, cu degetul mare şi degetul mic îndoite spre mijlocul palmei, iar celelalte trei degete sunt întinse, lipite, cu vârfurile orientate către în sus. Această mudră mai este şi o variantă a lui vajra mudra, când reprezintă sceptrul, vajra.

Litera U

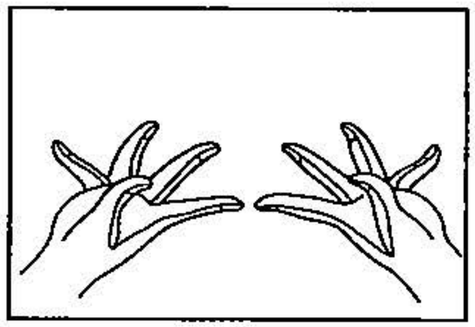


241. Udana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot. Este realizată cu o singură mână sau cu ambele mâini. Se realizează având toate degetele care se ating la vârf, cu excepţia degetului mic care este întins. Trezeşte în fiinţă energia subtilă udana vayu, producând o dinamizare intensă în zona gâtului şi capului. Are efecte curative în

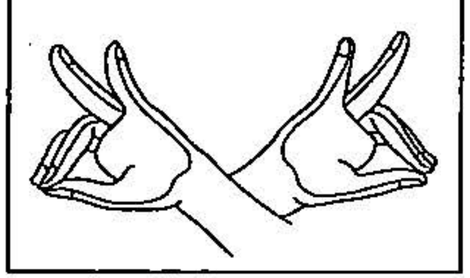
7 Buddha, Dharma şi Sangha reprezintă cei trei piloni ai budismului: Buddha, Legea divină şi Comunitatea spirituală.

mod special în zona gâtului, îmbunătăţind vorbirea şi rafinând glasul, eliminând preblemele legate de vorbire.

242. Udveshtitalapadma mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează sânii unei femei, fiind adesea utilizată în dansuri erotice. Mâinile sunt ţinute în dreptul pieptului, cu palmele orientate către în sus. Degetele sunt întinse şi răsfirate la maxim, cu degetele mari orientate către înainte.



243. Utsanga mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează o stare de modestie. Mâinile sunt ţinute în dreptul pieptului, cu palmele orientate către înainte. Degetele mari , arătătoare şi mijlocii sunt îndoite şi se ating la vârf, iar celelalte degete sunt întinse şi uşor răsfirate. Mâinile sunt încrucişate la nivelul încheieturilor.

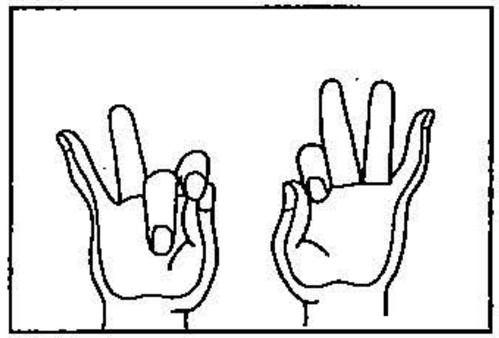


244. Uttarabodhi mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică atât tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana), dar o regăsim şi în tradiţia hindusă. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Ea exprimă o stare de perfecţiune, de iluminare spirituală. Deseori, Buddha Shakyamuni este reprezentat în ipostaza de eliberator al Nagaşilor, dar îl regăsim şi pe Dhyani

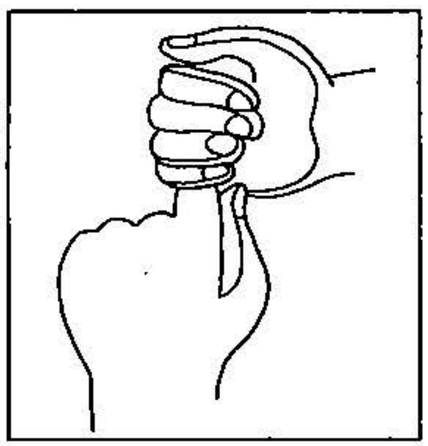
Buddha Vairochana realizând această mudră. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului, dar pot fi ţinute şi deasupra capului cu palmele lipite şi cu degetele încrucişate, cu excepţia degetelor arătătoare care sunt întinse şi lipite, cu vârfurile orientate în sus.

Litera V

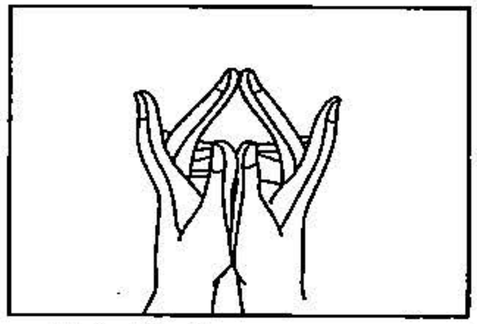
245. Vaishya mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează una dintre cele patru caste din India, casta Vaishya. Mâinile sunt ţinute în dreptul pieptului, cu palmele orientate către înainte. La mâna dreaptă degetul arătător este îndoit şi plasat peste degetul mare, degetul mijlociu este plasat către mijlocul palmei, iar celelalte degete sunt întinse şi uşor răsfirate, cu vârfurile orientate în sus. La mâna stângă degetul arătător este îndoit şi plasat peste degetul mare, iar celelalte degete sunt întinse şi uşor răsfirate, cu vârfurile orientate în sus.



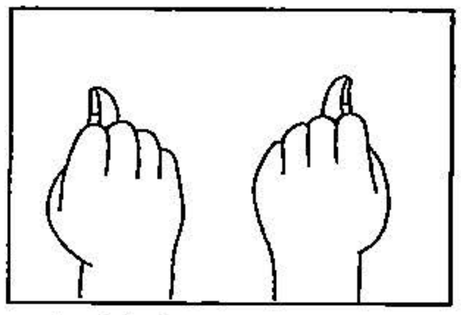
246. Vajra mudra (în jap. Chi ken in mudra) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează tunetul, vajra, dar şi cunoaşterea supremă. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului, cu mâna dreaptă strânsă în pumn, cu degetul arătător întins şi orientat cu vârful în sus şi cu degetul mare care este în interiorul pumnului, iar mâna stângă cuprinde cu degetele degetul arătător de la mâna dreaptă. Poate fi regăsit acest



gest şi realizat cu mâinile poziţionate invers. Această mudră o regăsim şi în anumite reprezentări ale lui Vairochana.. Ea simbolizează cunoaşterea perfectă pe care o oferă Vairochana, cel care ne ajută să transformăm ignoranţa în Înţelepciunea Spaţiului Absolut. Mâinile se află în faţa pieptului. 116 chi ken in



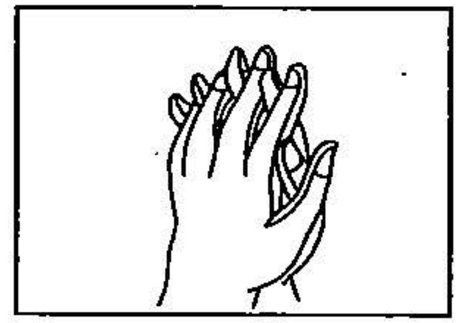
247. Vajra-Akashagarbha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră îl simbolizează pe zeul Akashagarbha. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului, cu palmele faţă în faţă, cu degetele mari întinse şi se ating pe toată lungimea lor. Degetele arătătoare sunt întinse cu vârfurile orientate în sus; degetele mijlocii sunt întinse dar se ating la vârf; iar celelalte degete sunt încrucişate.



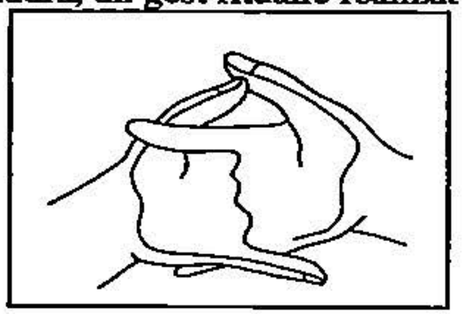
248. Vajra-aloke mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana). Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra, mâinile sunt ţinute în oglindă. Această mudră reprezintă unul dintre cele 16 daruri interioare, care urmează prezentării celor 8 semne ale norocului. Aceste daruri secrete sunt oferite uneia dintre cele 16 zeităţi ale plăcerii senzuale şi este adesea utilizată în ritualuri de adorare a Marii puteri cosmice Tara. Mâinile sunt plasate la nivelul pieptului, cu palmele orientate către practicant, cu pumnii strânşi şi cu degetele mari orientate cu vârfurile către în sus. Mâinile sunt apropiate, dar nu se ating.

249. Vajranjali mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată

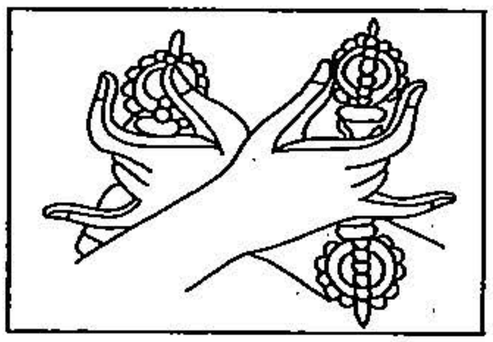
atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează salutări pline de devoţiune. Mâinile sunt ţinute subbărbiei, cu palmele faţă în faţă, cu degetele încrucişate doar la vârf.



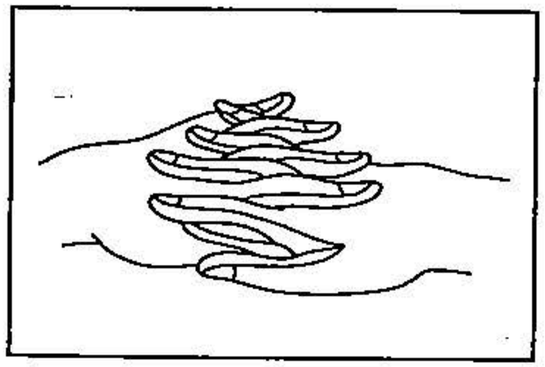
250. Vajra gita mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadathu Mandala, Vajradhathu Mandala şi a ritualurilor Homa şi în cadrul altor ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră se realizează cu degeteleîncrucişate cu palmele orientate în sus.



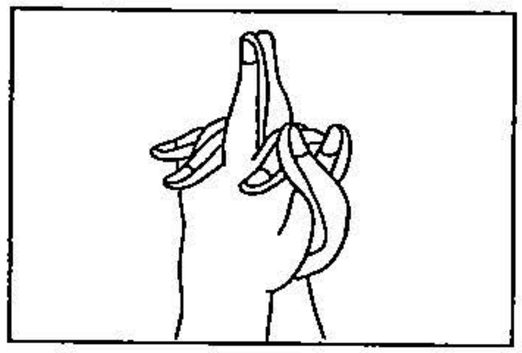
251. Vajrahumkara mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică atât tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana), dar o regăsim şi în trădiţia hindusă. Această mudra exprimă unitatea dintre cale şi scopul căii spirituale. Această mudră o regăsim realizată de către Adi Buddha, Vajradhara. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt încrucişate la nivelul pieptului, cu mâna dreaptă deasupra mâinii stângi. Mâinile sunt cu palmele orientate către practicant. În fiecare mână ţine câte un vajra (obiect ritualic care exprimă starea de forţă şi de supremaţie) cu degetele arătătoare şi mici întinse.



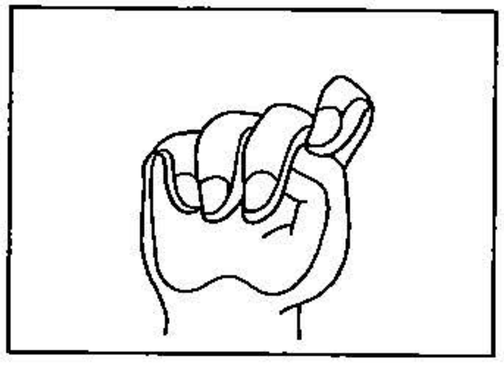
252. Vajra-mala mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată



atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadathu Mandala, Vajradhathu Mandala şi a ritualurilor Homa şi în cadrul altor ritualuri. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră se realizează cu degetele încrucişate cu palmele orientate în jos.

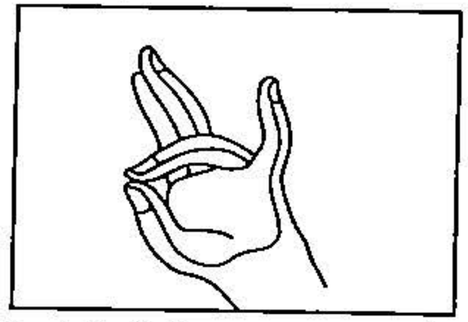


253. Vajra manas mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana). Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra, mâinile sunt ţinute în oglindă. Această mudră reprezintă mintea clară ca diamantul şi este utilizată pentru purificarea ritualică a apei în ritualuri dedicate Marii puteri cosmice Tara. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului cu palmele faţă în faţă, cu degetele încrucişate, cu excepţia degetelor mijlocii care sunt întinse şi lipite pe toată lungimea lor.

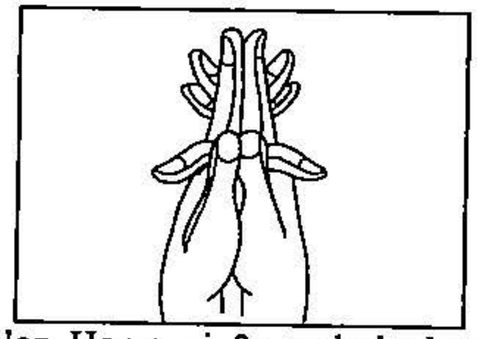


254. Vajra mushti mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadathu Mandala, Vajradhathu Mandala şi a ritualurilor Homa şi în cadrul altor ritualuri. Această mudră denotă putere lăuntrică, dar este şi un simbol al mamei. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra, de cele mai multe ori cu mâna dreaptă. Degetul

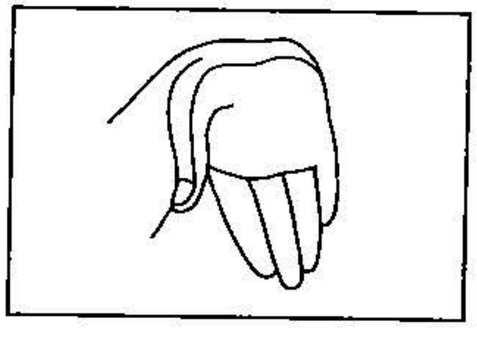
mare este introdus în mijlocul pumnului, care este strâns, iar degetul arătător este plasat peste articulaţia degetului mare.



255. Vajrapataka mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei hinduse. Această mudră denotă vajra. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra, de cele mai multe ori cu mâna dreaptă. Mâna este ţinută cu palma orientată către înainte cu degetele întinse, cu excepţia degetului inelar care este îndoit şi plasat peste degetul mare. Mâna este ţinută sub nivelul umărului.

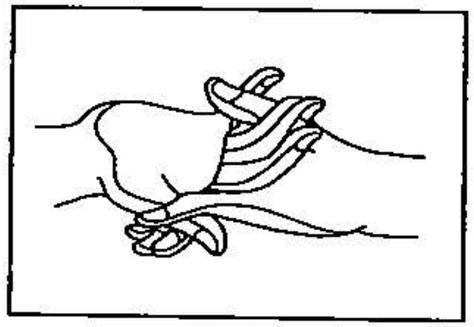


256. Vajrasattva mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor Garbhadathu Mandala, Vajradhathu Mandala şi a ritualurilor Homa şi în cadrul altor ritualuri. Această mudră îl simbolizează pe bodhisatva Vajrasattva. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului cu palmele orientate faţă în faţă, cu degetele mari întinse şi se ating pe toată lungimea lor. Degetele arătătoare sunt încrucişate; degetele mijlocii sunt întinse şi se ating pe toată lungimea lor; iar degetele inelare şi degetele mici sunt încrucişate la vârf.



257. Varada Mudrā (gest al dăruirii, al caritāţii şi se mai numeşte şi dana mudra) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică atât tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste. Ea simbolizează compasiune, caritate,

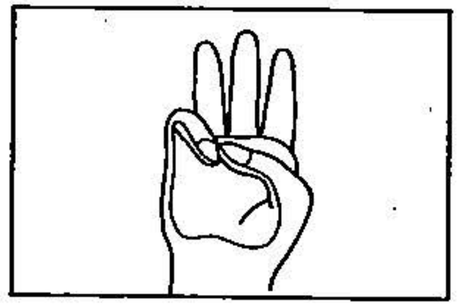
dăruire, grație, a acorda o favoare. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra, tradițional fiind realizată cu mâna stângă, dar sunt situații când vom regăsi această mudră realizată și cu mâna dreaptă. Mâna dreaptă poate realiza o altă mudră cum ar fi abhaya mudra. Se realizează cu mâna coborâtă pe lângă corp cu palma orientată către în față, cu degetele întinse, cu vârfurile orientate către în jos. În India aceasta mudră este realizată de reprezentări ale lui Bodhisattva Avalokitesvara din perioada Gupta, secolele al 4-lea și 5-lea, de Dhyani Buddha Ratnasamhava, cel care transformă orgoliul în Înțelepciunea Perfectei Egalități, și de reprezentări stând în picioare ale lui Buddha Shakyamuni, când ia ca martor cerul pentru faptul că a atins starea de eliberare (starea de Buddha).



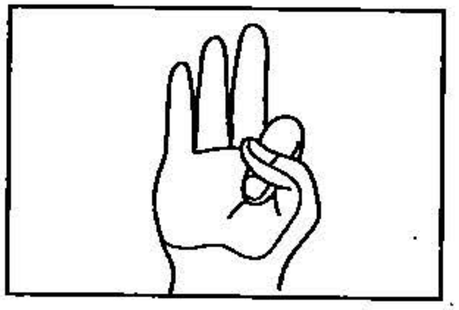
258. Varaha mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează pe Varahavatara, unul dintre reprezentările lui Vishnu, cel sub formă de vier. Mâna dreaptă este cu palma orientată în sus, plasată peste mâna stângă care are palma orientată în jos. Degetul mic prinde degetul mare de la mâna opusă.

259. Varahkam mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției yoga și în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât și de devot. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât și de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată și în cazuri de boală, chiar și în cazuri de cancer. Mâinile sunt ținute la nivelul pieptului. Degetele mâinii drepte, care are palma orientată în sus, sunt îndoite și sunt cuprinse de

degetele mâinii stângi. Degetul mare de la mâna dreaptă este cu vârful orientat în sus, iar degetul mare de la mâna stângă este plasat peste vârful degetului mare de la mâna dreaptă.



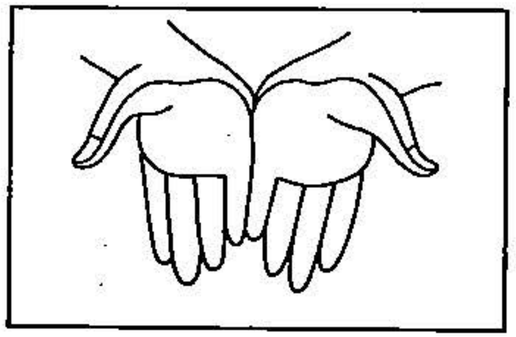
260. Varuna mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției yoga și în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât și de devot. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Are efecte benefice asupra fluidelor organismului și asupra sângelui. Elimină orice afecțiuni care sunt legate de o stare de deshidratare a organismului. Mâna este ridicată la nivelul umărului cu palma orientată înainte cu degetele întinse cu vârfurile orientate în sus, ușor răsfirate, cu excepția degetului mic și a degetului mare care sunt îndoite spre mijlocul palmei și ale căror vârfuri se ating.



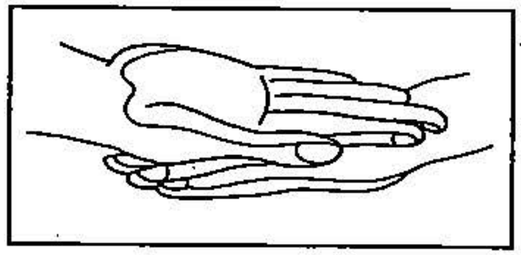
261. Vayu mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției yoga și în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât și de devot. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Are efecte benefice asupra mai multor boli, cum ar fi Parkinsonul, guta și poliomielita. Mâna este ridicată la nivelul umărului cu palma orientată înainte cu degetul arătător îndoit spre mijlocul palmei și degetul mare care este plasat peste a doua falangă a degetului arătător, iar celelalte degete sunt întinse cu vârfurile orientate în sus.

262. Veragya mudra vezi jnana mudra.

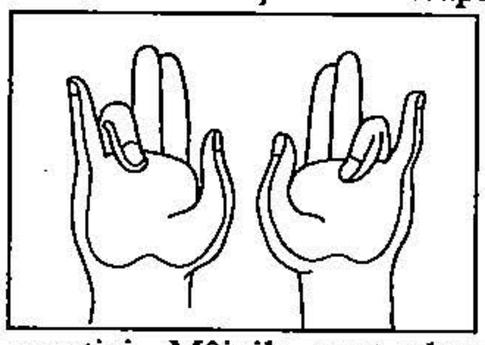
263. Viapkanjali mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiției yoga și în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât și de devot. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât și de devot în



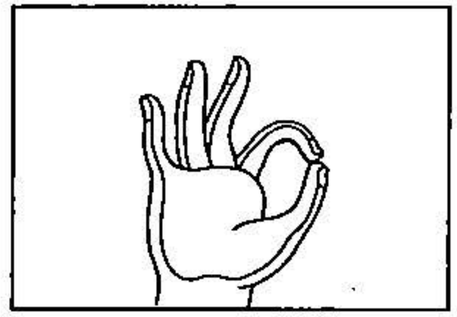
timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului, cu palmele orientate în sus, cu degetele drepte. Palmele se ating de-a lungul marginii exterioare a palmei şi a degetelor mici.



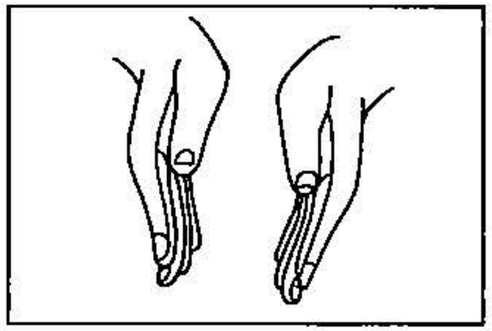
264. Viparyasta mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei budismului japonez Vajrayana şi Mantrayana. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Această mudră este una dintre cele 12 poziţionări tradiţionale ale mâinilor. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt plasate una peste cealaltă, mâna stângă este cu palma orientată în jos, iar mâna dreaptă este plasată peste mâna stângă cu palma orientată în sus. Această mudra se aseamănă cu mudra anuja mudra, doar că în această mudra şi mâna dreaptă este cu palma orientată în jos. 80



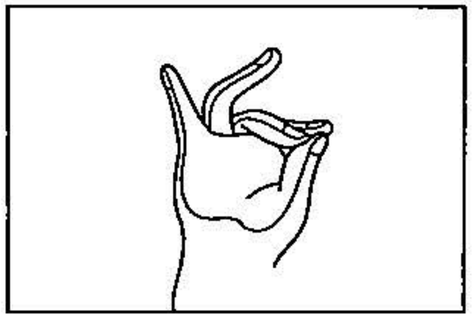
265. Vishnu mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este efectuată de către un actor sau de către un dansator. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Această mudră simbolizează pe Vishnu, zeul menţinerii, susţinerii creaţiei. Mâinile sunt plasate în dreptul pieptului, cu palmele orientate către înainte, cu degetele drepte şi cu vârfurile orientate în sus, cu excepţia degetelor inelare care sunt îndoite către mijlocul palmelor.



266. Vitarka mudra (Tib:chos-sbyin phyag-rgya, Jap: an-i-in; Chin: an-wei-yin) este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică atât tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste. Ea simbolizează a predica, a transmite, a explica învăţătura spirituală, dar şi a argumenta într-un dialog pe teme spirituale. Această mudră o regăsim realizată de către nenumăraţi Bodhisattvaşi şi de către consoartele lor. Este realizată cu o singură mână, fiind o asamyutta mudra. Venim cu mâna ridicată la nivelul umărului, cu palma orientată către înainte, cu degetele întinse şi orientate cu vârfurile în sus, cu excepţia degetului mare şi arătător care sunt îndoite şi care se ating la vârf, formând un cerc.



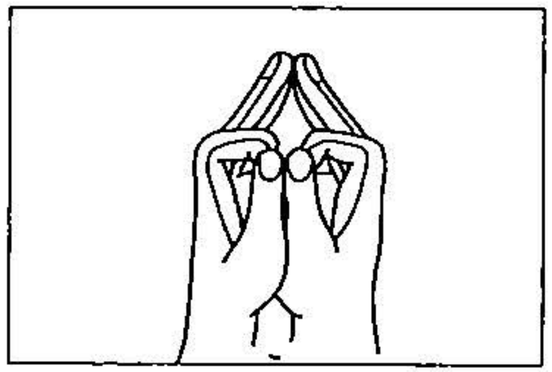
267. Vittam mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt ţinute la nivelul taliei, cu palmele faţă în faţă, distanţate la câţiva centimetri una de cealaltă cu degetele relaxate, orientate înspre în jos şi uşor spre înainte.



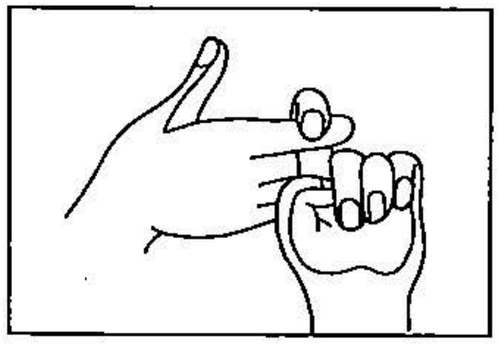
268. Vyana mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot. Este realizată cu o singură mâna sau cu

ambele mâini. Trezeşte în fiinţă energia subtilă vyana vayu, producând o dinamizare, energizare la nivelul întregii fiinţe. Are efecte curative, îmbunătăţind circulaţia fluidelor în organism, întărind sistemul nervos, având împreună cu pran mudra efecte benefice şi asupra vederii (ochilor), cât şi asupra urechilor. Are efecte benefice asupra sângelui. Mâinile sunt cu palmele orientate în sus cu degetele arătătoare şi mijlocii îndoite şi plasate peste degetele mari care sunt întinse. Celelalte degete sunt relaxate şi uşor îndoite.

Litera Y

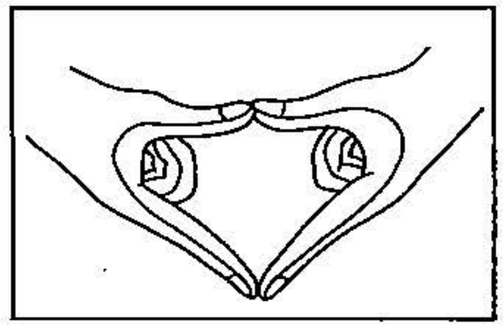


269. Yama mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este specifică tradiţiei tantrice a budismului japonez (Vajrayana şi Mantrayana). Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor în care această zeitate este invocată. Această mudră îl simbolizează pe zeul Yama, zeul morţii. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului cu palmele faţă în faţă, cu degetele mari întinse şi se ating pe toată lungimea lor. Degetele arătătoare şi degetele mici sunt îndoite şi se ating la nivelul celei de a doua falange; iar degetele mijlocii şi degetele inelare şi sunt întinse şi se ating la vârf.

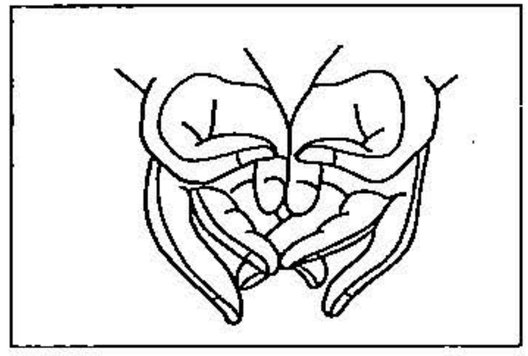


270. Yampasham mudra este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată

atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt ţinute la nivelul pieptului. Mâna dreaptă este cu palma orientată către practicant cu degetul mare orientat în sus, celelalte degete sunt îndoite către mijlocul palmei, cu excepţia degetului arătător care este doar uşor îndoit. Mâna stângă este cu degetul mare îndoit spre mijlocul palmei, cu celelalte degete îndoite plasate peste degetul mare, iar arătătorul prinde „în cârlig" degetul arătător de la mâna dreaptă.



271. Yoni mudra I este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică atât tradiţiei hinduse, cât şi tradiţiei budiste. Ea simbolizează organul genital feminin. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Degetele mari şi degetele arătătoare realizează împreună un triunghi cu vârful orientat în jos. Celelalte degete sunt îndoite în palmă.



272. Yoni mudra II este o mudra, un gest ritualic realizat cu mâinile, o pecete, care este caracteristică tradiţiei yoga şi în mod special formei Yoga Tattva Mudra Vigyan. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot. Este una dintre cele 32 de Gayatri mudre. Ea este realizată atât de preot cât şi de devot în timpul ritualurilor. Este o mudră care este utilizată şi în cazuri de boală, chiar şi în cazuri de cancer. Este realizată cu ambele mâini, fiind o samyutta mudra. Mâinile sunt ţinute cu palmele în sus, lipite de-a lungul marginii exterioare şi de-a lungul degetelor mici. Degetele mari sunt îndoite şi sunt plasate la baza degetelor mici. Degetelor arătător şi inelar sunt întinse către înainte, iar degetul inelar al mâinii drepte este

plasat sub degetul mijlociu al mâinii stângi; unghia sa se sprijină de suprafaţa interioară a primei falange a degetului arătător. Degetul inelar al mâinii stângi este plasat sub degetul mijlociu al mâinii drepte şi unghia sa se sprijină pe suprafaţa interioară a primei falange a degetului arătător al mâinii drepte.

Capitolul 12

Mudre corporale

Aceste mudre le vom numi generic mudre corporale, pentru a le diferenţia de hasta mudrele, cele realizate cu ajutorul mâinilor. Sfătuim pe toţi cei care sunt interesaţi de mudrele corporale să le realizeze sub îndrumarea unui ghid spiritual. Elementele oferite în această carte sunt strict informative.

În străvechiul text yoghin "Gheranda-Samhita," sunt descrise 24 de mudre corporale, printre care: *ashwini-mudra, bhujangini-mudra, kaki-mudra, khecari-mudra, maha-mudra, manduki-mudra, matangi-mudra, nabho-mudra, pashini-mudra, sahajoli-mudra, shakti-calani-mudra, shambhavi-mudra, tadagi-mudra, vajroli-mudra, viparita-karani-mudra, yoni-mudra,* etc.

În Shiva Samhita (IV, 12-15) se spune despre mudrele corporale următoarele: "Acum o să vă dezvălui cea mai bună metodă pentru a atinge succesul în yoga. Este o yoga inaccesibilă celor neiniţiaţi. Când zeiţa adormită kundalini se trezeşte prin graţia gurului (a maestrului spiritual), atunci toţi lotuşii (chakrele) şi toate nodurile (granthiurile) vor fi străbătute. Astfel, kundalini va ajunge până la nivelul lui brahmarandhra, poarta lui Brahma. Acesta este motivul pentru care mudrele trebuie practicate cu mare grijă."

Tot în Gheranda Samhita suntem sfătuiţi să nu oferim informaţii despre aceste mudre celor care nu sunt pregătiţi din punct de vedere spiritual, pentru că aceste mudre pot oferi fiinţei puteri spirituale excepţionale, numite siddhi. Dacă aceste puteri vor fi folosite în mod greşit şi în scopuri egoiste, pot genera o karmă negativă însemnată, care poate bloca evoluţia spirituală pentru mai multe vieţi. Acesta este şi unul dintre motivele pentru care în această lucrare mudrele corporale sunt tratate sumar, doar pentru a trezi curiozitatea cititorilor de a practica yoga cu seriozitate şi de a

ajunge la nivelul la care vor fi pregătiţi pentru iniţierea în aceste mudre.

Regăsim informaţii importante despre mudre şi în Hatha Yoga Pradipika, un alt text străvechi al înţelepciunii yoghine. În Yoga Sutra, Patanjali nu vorbeşte despre mudre şi nici despre Kundalini, considerând aceste învăţături mult prea esoterice pentru marele public.

Tehnicile de pranayama trebuie realizate împreună cu mudre (gesturi) şi bandha-uri (contracţii), căci în absenţa acestora pot apărea probleme de sănătate fizică sau chiar mentală. Mudrele servesc pentru a controla, a canaliza sau a acumula, prin focalizare energiile subtile cosmice absorbite, trezite sau puse în circulaţie prin intermediul asanelor sau tehnicilor de pranayama.

Pentru aceste tehnici, mudrele funcţionează asemenea transformatoarelor şi siguranţelor pe care orice electrician le va plasa pe un circuit electric, pentru a-l feri de suprasarcină şi implicit de scurt circuite. La fel, yoghinul creează zone de protecţie asemenea unor siguranţe subtile (care sunt mudrele şi bandha-urile) în structura sa bioenergetică.

I. Mana Mudre (mudre ale zonei capului)

1. Shambhavi mudra

Este o tehnică de concentare mentală, mudră pe care o regăsim în Gheranda Samhita, prin care urmărim să reproducem mental un obiect fizic.

Postura. Aşezaţi-vă într-o postură de meditaţie. Puteţi realiza Sukhasana (postura plăcută), Vajrasana (postura diamantului), Siddhasana (postura perfectă) sau Padmasana (postura lotusului). Important este să vă simţiţi confortabil, să puteţi menţine poziţia fără efort cât mai mult timp şi să aveţi coloana vertebrală şi capul în poziţie dreaptă. Respiraţia este normală. Mâinile sunt plasate pe genunchi, realizând jnana sau dhyana mudra. (vezi aceste mudre la capitolul hasta mudre).

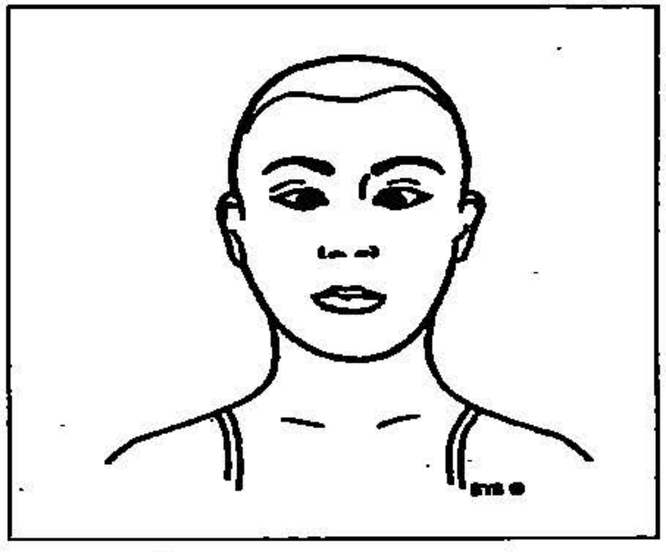
Conştientizarea. Obiectul fizic trebuie să fie cât mai simplu, cum ar fi un punct, o minge de ping pong, etc. Ne vom focaliza privirea asupra acestui obiect cam 3-4 minute şi urmărim să ne întipărim mental cât mai clar imaginea sa. După care închidem ochii şi urmărim cu ochii minţii „să privim" obiectul respectiv ca şi cum ar fi în continuare în faţa ochilor noştri fizici. Când atingem măestria în această tehnică, viziunea noastră interioară coincide cu imaginea obiectului exterior, asupra căruia ne focalizăm.

Contraindicaţii. Persoanele suferinde de glaucom, retinopatie diabetică, sau cataractă (ori care au suferit o operaţie de corectare a cataractei).

Beneficii. Această mudră măreşte puterea de concentrare, capacitatea de atenţie şi ajută la atingerea stării de pratyahara (retragerea simţurilor).

2. Nasikagra drishti

Pregătire. Este o mudra ce constă în privirea vârfului nasului. Pentru acei care găsesc dificil să-şi focalizeze privirea asupra vârfului nasului, este folositor următorul sfat: întâi focalizaţi-vă asupra vârfului unui deget de la mână şi apropiaţi degetul de vârful nasului, fără să vă dezlipiţi nici un moment privirea de la deget. După ce degetul atinge vârful nasului, mutaţi-vă privirea de pe deget pe vârful nasului şi retrageţi mâna.



Postura. Ne aşezăm într-o postură de meditaţie. Important este să ne simţim confortabil, să putem menţine poziţia fără efort şi să avem coloana vertebrală şi capul în poziţie dreaptă. Respiraţia este normală.

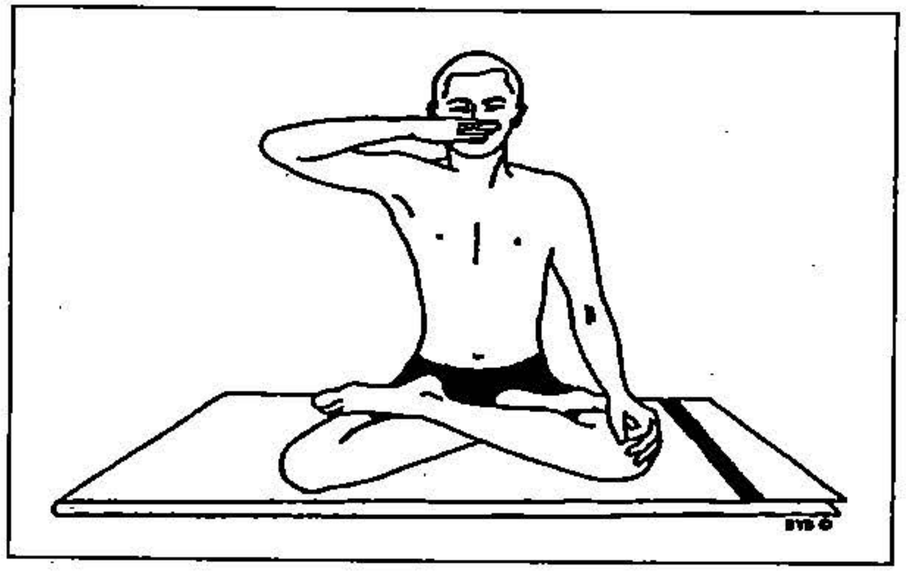
Conştientizarea. Privirea este fixată asupra vârfului nasului şi atenţia este focalizată asupra energiilor pranice care sunt preluate la nivelul nasului. Concomitent ne focalizăm atenţia şi asupra stării de interiorizare pe care o produce perceperea energiilor pranice din interiorul fiinţei.

Contraindicaţii. Persoanele suferinde de glaucom, retinopatie diabetică, sau cataractă (ori care au suferit o operaţie de corectare a cataractei).

Beneficii. Această mudra este foarte eficientă în calmarea mâniei şi a agitaţiei minţii. Ajută semnificativ la mărirea puterii de concentrare. Practicată cu consecvenţă duce la trezirea energiilor vitale şi facilitează intrarea în stări de meditaţie profundă.

3. Bhuchari mudra (privirea în nemărginire)

Postura Ne aşezăm confortabil într-o postură de meditaţie cu coloana vertebrală dreaptă şi cu mâna stângă plasată în jnana



sau chin mudra. Având ochii deschişi, plasăm mâna dreaptă paralelă cu solul, cu cotul îndoit orientat către exterior, cu degetele lipite, cu degetul mare în contact uşor cu buza superioară. Privim tangent cu degetul mic în nemărginire. După o perioadă de timp (2-3 minute) lăsăm mâna dreaptă jos şi menţinem punctul în care neam focalizat, urmărind să nu clipim, cât mai mult timp posibil.

Durata. Se poate realiza pe perioade lungi de timp, dar la început o vom realiza până când simţim că ochii încep să obosească.

Contraindicaţii. Persoanele suferinde de glaucom, retinopatie diabetică, sau cataractă (ori care au suferit o operaţie de corectare a cataractei).

Beneficii La fel ca nasikagra drishti şi shambhavi mudra, Bhuchari Mudra măreşte capacitatea de concentrare şi de memorare, calmează mentalul şi generează o stare de introspecţie.

4. Bhujangini Mudra (Respiraţia Cobrei)

Postura. Rămânem într-o postură de meditaţie cu ochii închişi şi urmărim să relaxăm cât mai profund întregul corp, dar în mod special zona abdominală. Urmărim să absorbim aer la nivelul gurii în înghiţituri mici, la fel cum am proceda dacă am sorbi apă. Prana, captată o dată cu aerul absorbit, urmărim să o conducem în zona abdomenului, pe care o vom relaxa şi expansiona cât mai mult cu putinţă, realizând preponderent o respiraţie abdominală. După inspiraţia aerului pe gură prin înghiţituri mici vom rămâne în retenţie pe plin cât putem, fără să forţăm, după care vom expira tot pe gură scoţând un sunet asemănător cu eructaţia.

Durata. Se poate realiza 3-5 minute, dar pentru probleme legate de zona abdominală se poate realiza şi pe o perioadă mai lungă de timp.

Contraindicaţii. Nu este indicat a fi realizată de către persoanele care au probleme digestive grave, cum ar fi de exemplu ulcer perforat.

Beneficii. Are efecte benefice asupra pereţilor esofagului, asupra glandelor care secretă sucurile digestive, asupra stomacului în general şi armonizează vatta dosha.

5. Shanmukhi mudra (închiderea celor 7 porţi)

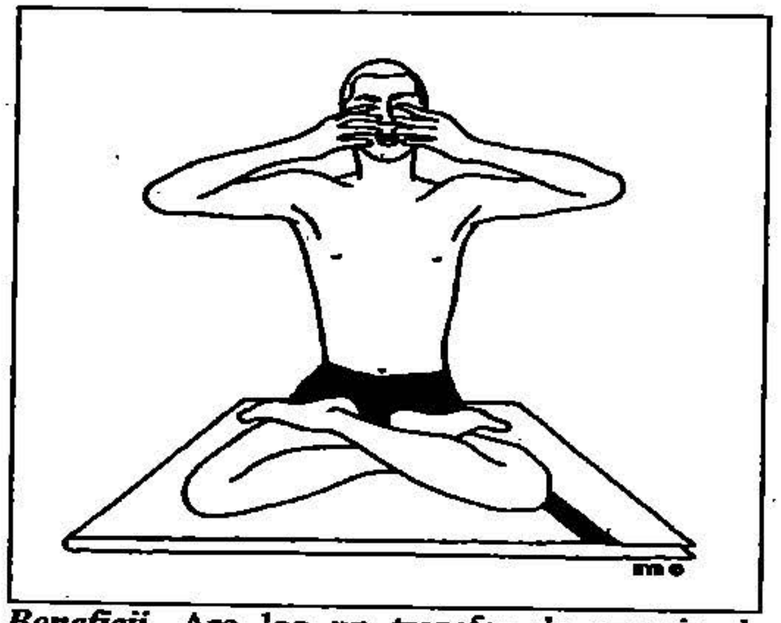
Cuvântul shanmukhi este format din *shan,* şapte şi *mukhi,* porţi. Shanmukhi mudra implică direcţionarea atenţiei către interior prin închiderea celor şapte porţi ale simţurilor: doi ochi, două urechi, două nări şi gura.

Postura. Ne aşezăm într-o postură de meditaţie. Important este să ne simţim confortabil, să putem menţine poziţia fără efort, cât mai mult timp posibil şi să avem coloana vertebrală şi capul în poziţie dreaptă.

Venim cu mâinile la nivelul feţei, coatele fiind ridicate, îndoite şi orientate către exterior. Degetele sunt plasate astfel: degetele mari astupă urechile, degetele arătătoare acoperă ochii, realizând o presiune foarte uşoară, degetele mijlocii acoperă nările, degetele inelare şi cele mici sunt plasate deasupra şi respectiv dedesubtul buzelor. Această mudră se poate realiza în corelaţie cu tehnici de pranayama, de exemplu respiraţia yoghină completă, pentru o mai bună interiorizare.

Conştientizare. Dinamizarea capacităţii de a percepe culorile şi sunetele subtile.

Contraindicaţii. Persoanele care suferă de depresii grave sunt sfătuite să nu practice această mudra.



Beneficii. Are loc un transfer de energie de la nivelul mâinilor la nivelul musculaturii feţei, relaxând-o şi energizând-o. Se produce şi o energizare la nivelul ochilor, aceasta ajutând la eliminarea unor afecţiuni oculare. Conduce la retragerea simţurilor, pratyahara, necesară pentru atingerea stării de meditaţie. Această mudră poate produce şi deschiderea celui de-al treilea ochi.

6. Unmani mudra

Cuvântul unmani înseamnă literal „dincolo de minte", sau „dincolo de gânduri". Unmani implică o stare dincolo de gânduri, în care orice ataşament faţă de obiectele exterioare dispare. Această stare este cunoscută *ca unmani awastha,* starea fără gânduri.

Postura. Ne aşezăm într-o postură de meditaţie. Important este să ne simţim confortabil, să putem menţine poziţia fără efort şi să avem coloana vertebrală şi capul în poziţie dreaptă. Respiraţia este normală.

Fiind cu ochii deschişi, dar fără să privim ceva anume, inspirăm şi în timpul retenţie pe plin ne focalizăm atenţia la nivelul unui bindu situat în partea posterioară a capului. În timpul expiraţiei pe măsură ce închidem ochii lăsăm atenţia să coboare

treptat, de la nivelul lui ajna chakra până la nivelul lui muladhara chakra. Se rămâne în retenţie pe vid câteva secunde, apoi se reia execuţia.

Durata. Se practică 5-10 minute.

Conştientizare. Atenţia este focalizată pentru a percepe traseul subtil al energiilor în fiinţă.

Contraindicaţii. Persoanele suferinde de glaucom, retinopatie diabetică, sau cataractă (ori care au suferit o operaţie de corectare a cataractei).

Beneficii. Induce o stare profundă de interiorizare şi contemplaţie, care facilitează atingerea stărilor profunde de meditaţie.

7. Khechari Mudra

Khechari este compus din două cuvinte: *khe*, înseamnă „cer" şi *chari*, este tradus prin „mişcătorul, cel care se mişcă". *Khechari mudra* este asociată cu *amrita*, nectarul vieţii, care este secretat de un ***bindu***, un focar energetic situat sub fontanelă. În mod obişnuit, o parte din această energie esenţială a vieţii este arsă la nivelul lui *manipura chakra*, pentru a produce căldura necesară vieţii. Această *mudra* permite însă practicantului să oprească o cantitate însemnată din această energie la nivelul lui *vishudda chakra*, obţinând astfel o serie de efecte benefice remarcabile.

Postura. Vă aşezaţi într-o postură de meditaţie confortabilă, preferabil, *sukhasana, siddhasana, yoniasana, sau padmasana,* cu mâinile în chin mudra, sau jnana mudra. Corpul este relaxat şi ochii închişi.

Limba este pliată către cerul gurii, iar vârful limbii presează uşor zona palatului cât mai aproape de glotă. Se menţine această mudră cât mai mult timp cu putinţă. Când apare o senzaţie clară de disconfort se relaxează limba, apoi se reia executarea mudrei.

Durata. La început este bine să nu se depăşească 5-10 minute de practică. Khechari mudra poate fi practicată simultan

împreună cu alte practici *yoga* (asane, tehnici de concentrare, de meditaţie, etc).

Conştientizare. Focalizarea este asupra lui *vishuddha chakra*. Produce o aprofundare a puterii de concentrare şi amplifică capacitatea de focalizare mentală asupra obiectului meditaţiei.

Contraindicaţii. Dacă simţim în gură un gust amar, practica trebuie întreruptă, deoarece acesta este un semn de exces de toxine în corp. Se recomandă efectuarea tehnicilor de purificare, după care se poate relua practicarea consecventă a lui *khechari mudra*. Este bine de evitat practicarea acestei *mudra* când există ulceraţii la nivelul limbii şi a gurii.

Beneficii. Această mudră activează o serie de focare energetice de la nivelul limbii şi al gurii, care influenţează benefic întregul corp, stimulând astfel secretarea unor hormoni şi a salivei. Practica consecventă duce la diminuarea senzaţiilor de foame şi sete şi induce o stare de calm interior şi de linişte mentală. Îmbunătăţeşte vitalitatea şi amplifică capacităţile de vindecare. Această mudră amplifică puterea de conştientizare a energiilor şi capacitatea de a le controla şi poate declanşa trezirea lui kundalini shakti.

8. Kaki mudra (postura ciocului de corb)

Postura. Fiind într-o postură de meditaţie, se poziţionează buzele şi limba ca şi cum am sorbi un ceai foarte fierbinte (buzele strânse şi uşor deschise, vârful limbii sprijinit pe buza inferioară strânsă în rulou, asemeni unei frunze tinere înainte de a se deschide). Se poate realiza simultan şi *nasikagra drishti*. Această mudră se realizează adesea în corelaţie cu tehnici de pranayama, precum *shitali pranayama.*

Durata. Practica acestei *mudra* se poate realiza pe durate mai lungi de timp.

Conştientizare. Atenţia este focalizată pentru a se conştientiza fluxul de energie preluat la nivelul limbii şi la nivelul

nasului (dacă realizăm şi *nasikagra drishti*), o dată cu aerul inspirat.

Contraindicaţii. Acestă *mudra* nu trebuie să fie practicată într-un mediu poluat, ori cu un climat foarte rece. Persoanele suferind de tensiune sanguină foarte scăzută, sau constipaţie cronică trebuie să evite practicarea acestei *mudra*.

Beneficii. Apare o senzaţie de răcire, la nivelul corpului, dar şi al psihicului, care aduce o liniştire a fluctuaţiilor mentale şi o diminuare a tensiunii sanguine. În plus, apar şi beneficiile caracteristice lui *nisikagra drishti*, dacă o realizăm simultan. Purifică sângele şi îmbunătăţeşte digestia. Practica constantă a acestei mudra produce o întărire excepţională a sistemului imunitar şi îmbunătăţeşte considerabil speranţa de viaţă, elimină starea de somnolenţă şi de inerţie.

II. Adhara Mudre (Mudre realizate la nivelul zonei perineului)

9. Ashwini mudra

Postura Este o mudră pe care o regăsim în Gheranda Samhita, ce s-ar traduce ca gestul calului şi constă în contracţia şi relaxarea repetată a sfincterului anal într-o primă etapă (cam 3 secunde contracţie, 3 secunde relaxare), reuşind ca după o perioadă de timp să menţinem musculatura sfincterului anal contractată continuu până la perioade de 3-4 minute sau chiar mai mult. Ea diferă de Mula Bandha care implică contracţia întregii musculaturi a planşeului pelvian.

Contraindicaţii Cu excepţia celor care au o fistulă anală, ashwini mudra nu are contraindicaţii.

Conştientizare Permite conştientizarea în plan subtil a energiei apana, a fluxului pranic excretor. Poate transforma acest tip de energie subtilă, apana, în forme superioare de energie.

Beneficii Oferă control asupra energiilor telurice, mărind vitalitatea practicantului. Este indicată şi pentru cei care urmăresc să realizeze continenţa, ajutându-i să aibă un control perfect asupra energiilor erotice. Este foarte utilă şi viitoarelor mame, ajutând la naşterea fără dureri. Are acţiune benefică şi asupra intestinului gros şi rectului, combătând constipaţia. Ea poate fi practicată în timpul oricărei asane sau tehnici de pranayama.

Această tehnică extrem de simplă se poate realiza cu uşurinţă în timpii "morţi" pe parcursul unei zile (în timp ce mergem cu maşina, cu tramvaiul etc.). Deşi pare ceva extrem de simplu, totuşi Aswini Mudra are efecte uluitoare în obţinerea unui control foarte bun al energiei sexuale atunci când este aplicată suficient de mult timp. Pe lângă faptul că este orificiul prin care se elimină materia reziduală, este şi o zonă care este foarte puternic inervată şi în legătură cu măduva spinării. Controlul acestui orificiu este de mare importanţă pentru că în aproximativ în această zonă, a planşeului pelvian este proiectat centrul de forţă muladhra chakra, centru care controlează energia primară a fiinţei, vitalitatea sa. Această zonă este un rezervor de energie subtilă latentă, pentru că tot la nivelul

lui muladhara chakra se află stocată kundalini shakti, energia subtilă infinită a fiinţei umane.

10. Shakti chalana mudra

Postura Această mudră implică contracţia puternică şi fermă a sfincterului urinar, alternată cu relaxarea sfincterului de mai multe ori, fapt care generează o stimulare a energiei lăuntrice. Această contracţie poate fi realizată în timp ce urinăm, generând urinarea fracţionată (adică întreruperea jetului), dar poate fi realizată şi în afara actului micţiunii, când vezica urinară este plină. În acest caz, se relaxează sfincterul urinar, dar până a ieşi vreo picătură aplicăm din nou contracţia. Shakti chalana poate fi realizată şi împreună cu tehnici de pranayama.

Conştientizare Această mudră permite conştientizarea în plan subtil a energiei apana, a fluxului pranic excretor. Poate transforma acest tip de energie, apana în forme superioare de energie.

Contraindicaţii Este contraindicată în afecţiuni urinare acute şi în cazul unor calculi pe uretră.

Beneficii Conferă control asupra energiilor erotice. Această mudră îmbunătăţeşte mult capacitatea fiinţei umane de a transmuta materia în energie. În cazul bărbatului, măreşte puterea de control a energiilor sexuale şi dublează disponibilităţile lăuntrice de a prelua energiile uriaşe care rezultă prin transmutare şi de a le conduce către etajele superioare ale fiinţei. Dacă acest aflux de energie gigantică nu poate fi asimilat destul de repede la nivelul structurii şi sublimat, poate duce la pierderea controlului. Aceasta se produce deoarece capacitatea de preluare a nadi-urilor este redusă. Shakti chalana deblochează suplimentar anumite nadi-uri. În cazul femeii, energizează armonios zona pelviană şi genitală şi are efecte pozitive de trezire erotică în cazul femeilor frigide. Măreşte energia sexuală a fiinţei.

11. Yoni mudra

Postura. Ne aşezăm într-o postură de meditaţie. Important este să ne simţim confortabil, să putem menţine poziţia fără efort şi să avem coloana vertebrală şi capul în poziţie dreaptă. Respiraţia este normală.

Realizăm contracţia musculaturii vaginale în cazul femeii şi a musculaturii de inserţie a penisului la bărbaţi. Poate fi realizată şi în aşa zişii „timpi morţi" ai zilei.

Se poate realiza şi în corelaţie cu tehnici de pranayama.

Durata Urmărim să menţinem această contracţie pe o durată cât mai lungă de timp.

Conştientizare. Se conştientizează controlul asupra energiilor erotice şi capacitatea de a le sublima către etajele superioare ale fiinţei.

Contraindicaţii Nu are contraindicaţii.

Beneficii În cazul femeii elimină vaginismul şi frigiditatea şi oferă o mai mare conştientizare a energiilor erotice. În cazul bărbatului elimină problemele de prostată şi îmbunătăţeşte controlul energiilor erotice. Atât pentru bărbat, cât şi pentru femeie asigură succesul în realizarea continenţei.

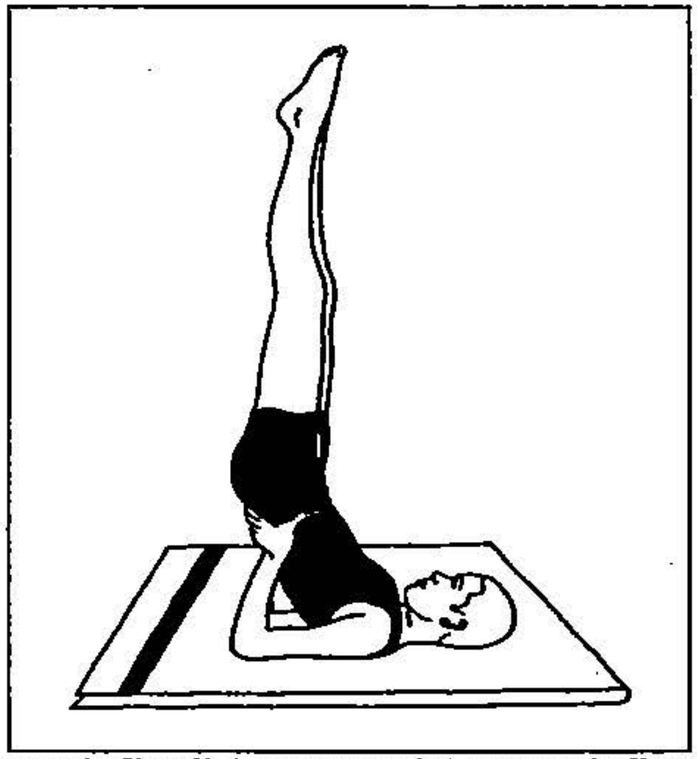
III. Kaya sau Mudre posturale

12. Viparita Karana mudra

Postura Numele acestei mudre s-ar traduce prin „gestul de inversare a curgerii energiilor subtile în fiinţă." Este asemănătoare cu sarvangasana (postura lumânării), doar că în acest caz mâinile vor sprijini bazinul şi nu trunchiul, care nu este perfect drept (ca în sarvangasana) ci este pliat, formând un unghi între membrele inferioare şi trunchi. Ne aşezăm la sol, întinşi pe spate, ridicăm uşor picioarele, bazinul şi trunchiul de la sol, sprijinind bazinul cu ajutorul mâinilor.

Durata Poate fi realizată 5-7 minute, ideal zilnic.

Conştientizare În timpul realizării acestei mudre ne focalizăm atenţia la nivelul gâtului, iar din punct de vedere subtil la nivelul lui vishuddha chakra.



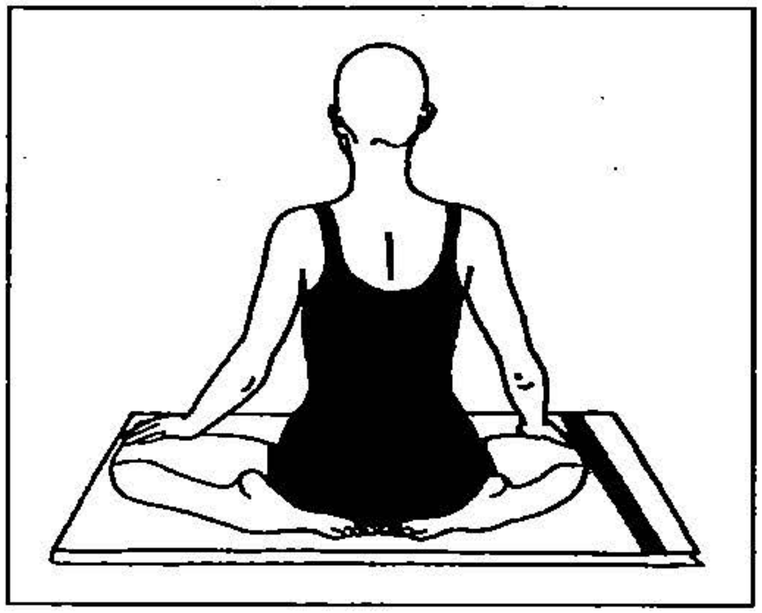
Contraindicaţii Această mudră nu este indicat a fi realizată de persoanele care au tensiune arterială mare sau boli grave ale inimii.

Beneficii Are acţiune curativă asupra zonei gâtului (în cazuri de tuse, răceală, faringite, traheite) şi asupra glandei tiroide şi a glandelor paratiroide; în plus prin intermediul afluxului de sânge în zona capului are efecte pozitive şi asupra centrilor nervoşi ai creierului şi asupra coloanei vertebrale în general. Din punct de vedere subtil, în Hatha Yoga Pradipika se spune că această mudră ajută la trezirea energiei latente din fiinţă, Kundalini Shakti, şi la conservarea nectarului nemuririi, „amrita".

13. Manduka mudra (gestul broaştei)

Manduki înseamnă broască şi numele mudrei vine de la poziţia picioarelor care seamănă cu poziţia pe care o are broasca în momentul în care se relaxează.

Postura. Ne aşezăm la sol cu genunchii îndoiţi şi cu coapsele cât mai distanţate, cu şezutul la sol, între tălpile picioarelor. Degetele mari de la picioare se ating. Palmele le vom plasa pe genunchi. Dacă ne este greu să menţinem această postură, putem să plasăm sub şezut o pătură pliată. Se poate realiza simultan şi *nasikagra drishti*.



Durata Poate fi realizată pe perioade lungi de timp, dar ideal este să o realizăm la început atât timp cât ne va fi confortabil. Cu timpul articulaţile picioarelor se vor elasticiza şi ne va fi mai uşor să o realizăm pentru perioade mai lungi de timp.

Contraindicaţii Nu are contraindicaţii, cu excepţia persoanelor care au probleme serioase la articulaţile picioarelor şi care oricum nu vor putea să o realizeze.

Beneficii Această mudră poate fi folosită şi ca postură de mediaţie. Calmează mintea şi armonizează energiile la nivelul canalelor subtile Ida şi Pingala nadi, conducând la îmbunătăţirea

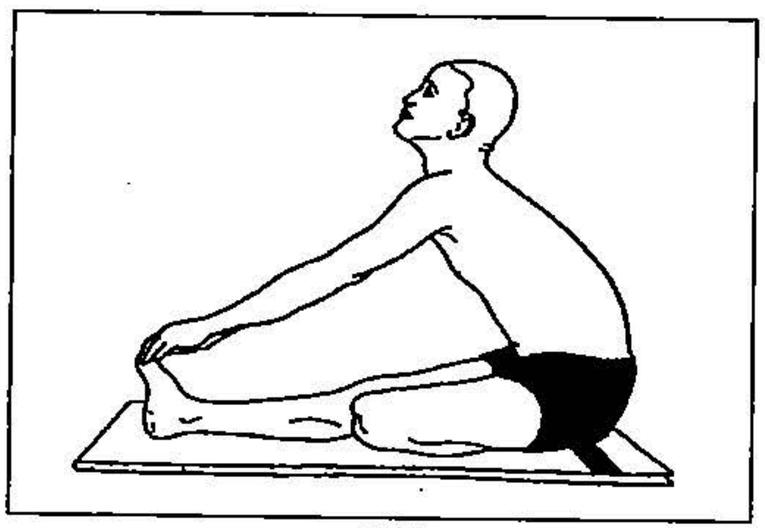
capacităţii de concentrare şi la o pătrundere mai uşoară în starea de meditaţie.

IV. Bandha - mudre

14. Maha mudra

Postura. În poziţie şezând la sol, se îndoaie piciorul stâng şi se apasă perineul cu călcâiul stâng. Piciorul drept este perfect întins înainte. Se flectează trunchiul spre sol şi se prind cu mâinile în brăţară degetele de la piciorul drept, plasând capul între braţele întinse. Se închid apoi cele 9 porţi ale corpului, anume: ochii, gura, urechile cu ajutorul braţelor care sunt întinse, nările sunt blocate prin suspendarea respiraţiei şi se blochează cele trei orificii din zona perineală (la bărbaţi canalul seminal, la femei vaginul blocat de călcâiul stâng şi se contractă sfincterul urinar şi anusul). Se plasează bărbia în piept şi se contractă musculatura gâtului (jalandhara bandha).

Această mudră se realizează corelat cu respiraţia yoghină completă (expiraţie lentă pe gură, retenţie pe vid, inspiraţie lentă pe nas, retenţie pe plin). După ce a fost realizată pe partea stângă, va fi realizată şi pe partea dreaptă cu piciorul stâng întins, în mod analogic.



Durata. Mudra se practică, la început, moderat, de preferat dimineaţa, deoarece este necesar ca stomacul să fie gol.

Conştientizare. Pe parcursul practicii, yoghinul se va focaliza asupra celor trei aspecte ale vidului creator beatific din fiinţă (din muladhara chakra, sushumna nadi şi sahashrara)

Contraindicaţii. Persoanele suferind de hipertensiune arterială sau de alte boli ale inimii, trebuie să evite practicarea acestei mudre. Deoarece această mudra produce o supraîncălzire a organismului, trebuie practicată cu multă moderaţie în zilele de vară foarte calde.

Beneficii. Digestia şi metabolismul sunt stimulate, datorită intensei dinamizări a focului subtil. Anumite boli uşoare ale stomacului pot fi vindecate. De asemenea, stările de depresie sunt eliminate. Trupul yoghinului devine armonios şi va fi plin de sănătate.

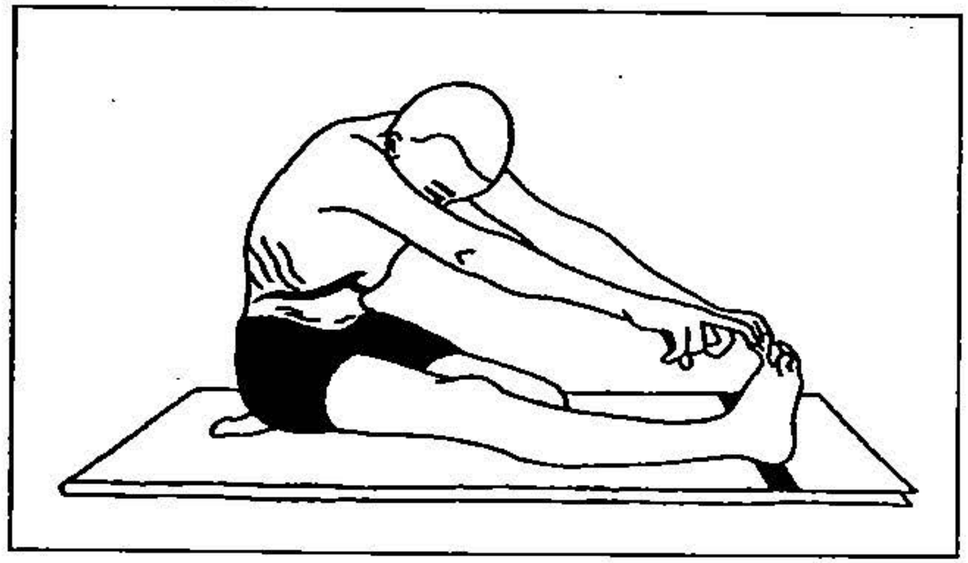
Maha mudra stimulează circulaţia energiilor între muladhara şi ajna chakra. Se realizează un control foarte bun asupra simţurilor şi retragerea lor din lumea exterioară (pratyahara). Întreaga structură subtilă este energizată şi este stimulată capacitatea naturală a minţii de a intra în stări profunde de meditaţie.

15. Maha Bedha mudra

Postura. Se realizează în aceeaşi poziţie ca şi maha mudra. Inspirăm profund după care expirăm şi ne aplecăm şi prindem cu degetele în brăţară talpa piciorului drept, sau măcar degetul mare de la piciorul drept. În timpul retenţiei pe vid realizăm mula, uddhiyana şi jalandhara bandha. La capătul retenţiei pe vid relaxăm aceste trei bhanda-uri şi în timp ce revenim cu trunchiul drept inspirăm pe nas, rămânem în retenţie pe plin de voie, după care expirăm şi reluăm tehnica. Se realizează de trei ori pe o parte şi de trei ori pe partea opusă.

Durata. Mudra o realizăm atât timp cât simţim că nu forţăm şi începem cu trei execuţii şi pe măsură ce progresăm în practica zilnică, putem să mărim numărul de execuţii.

Conştientizare. Sesizăm puternica energizare de la nivelul lui muladhara, manipura şi vishuddha chakra şi circulaţia liberă a energiilor de-a lungul coloanei vertebrale.



Contraindicaţii. La fel ca la maha mudra.

Beneficii. Ca la maha mudra şi în plus apar şi efectele subtile generate de uddhiyana bandha.

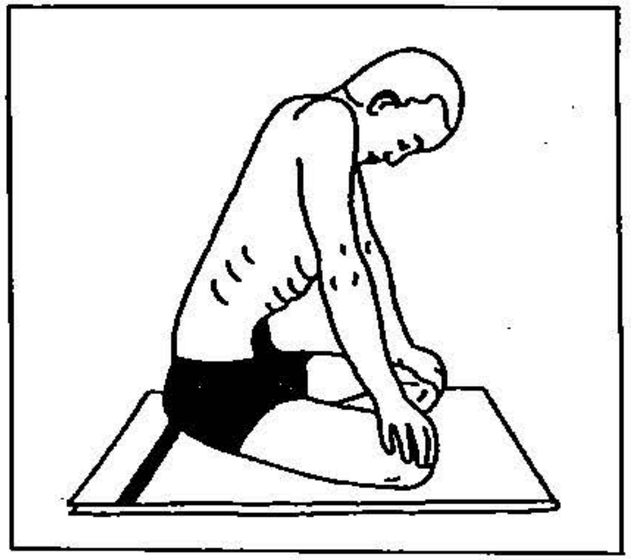
16. Maha Bandha

Deşi aceasta este o bandha şi nu o mudra, datorită faptului că se realizează în mod firesc după maha mudra şi maha bheda mudra şi înainte de maha vedha mudra, am considerat că este indicat să o includem aici.

Postura. Pornim din poziţia pe care am adoptat-o pentru Maha mudra, se aşează laba piciorul drept pe coapsa stângă. Trunchiul este uşor înclinat către înainte, iar palmele sunt pe genunchi. La fel ca în cazul lui maha mudra, se realizează cele trei contracţii musculare perineale şi jalandhara bandha.

Se practică apoi respiraţia yoghină completă (expiraţie lentă, retenţie pe vid, inspiraţie lentă, retenţie pe plin). În timpul retenţiei pe vid se realizează uddhyana bandha. Se alternează execuţia pe o parte cu execuţia pe partea opusă.

Durata. Bandha se practică, la început, moderat, de preferat dimineaţa, deoarece este necesar ca stomacul să fie gol.



Conştientizare. Constientizăm unificarea suflurilor vitale prana, apana şi samana la nivelul lui manipura chakra şi sublimarea energiilor până la nivelul creştetului capului.

Contraindicaţii. La fel ca la maha mudra.

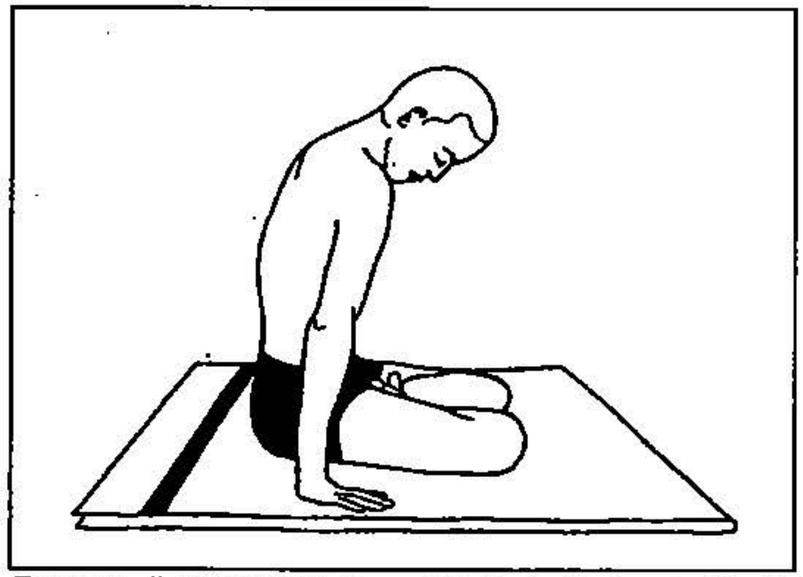
Beneficii. Elimină depresiile şi face să apară o stare de bucurie, bună dispoziţie şi de echilibru lăuntric. Elimină problemele de digestie şi amplifică focul lăuntric. Dacă este practicată cu consecvenţă, yoghinul dobândeşte o voinţă pură şi neclintită.

17. Maha Vedha mudra

Postura. Din padmasana, se aşează palmele la sol, în exteriorul coapselor şi se ridică trupul cu ajutorul braţelor. Apoi se relaxează braţele şi se lasă corpul să cadă pe sol, producând o uşoară lovitură la nivelul feselor şi la baza coloanei vertebrale. Apoi se reia procedura. Coloana vertebrală este menţinută tot timpul în poziţie verticală. Mudra se poate realiza şi din poziţia în care se realizează maha bandha.

Se practică apoi respiraţia yoghină completă (expiraţie lentă, retenţie pe vid, inspiraţie lentă, retenţie pe plin). La începutul

retenției pe plin se realizează jalandhara bandha și se ridică și se coboară corpul. Se expiră numai după ce corpul este din nou pe sol și revenim din jalandhara bandha.



Durata. La început se practică de trei ori. Gradat se crește până la un maxim de unsprezece ori pe zi.

Conștientizare. Dirijarea energiilor dinamizate la nivelul lui muladhara chakra pentru amplificarea vitalității și trezirea lui kundalini shakti. Sublimarea energiilor până la nivelul centrilor superiori.

Contraindicații. Persoanele care au boli inflamatorii, infecții ori diverse alte dureri în zona pelvisului nu trebuie să practice această mudră.

Beneficii. Este o practică foarte eficientă pentru amplificarea puterii de introspecție, trezirea puterilor spirituale latente și, la fel ca și cele precedente, trezirea lui kundalini shakti. Sistemul endocrin este stimulat prin activarea glandei pineale.

13. Anexă
Mudrele și alte terapii legate de mâini

Mudrele măresc capacitatea terapeutică a mâinilor. Centrii subtili secundari, care se află la nivelul mâinilor și degetelor vor fi energizați prin intermediul mudrelor. În reflexologie se explică cum întregul organism, cu toate organele, este reflectat la nivelul mâinilor, la fel cum este reflectat și la nivelul picioarelor, irisului, urechilor, etc.

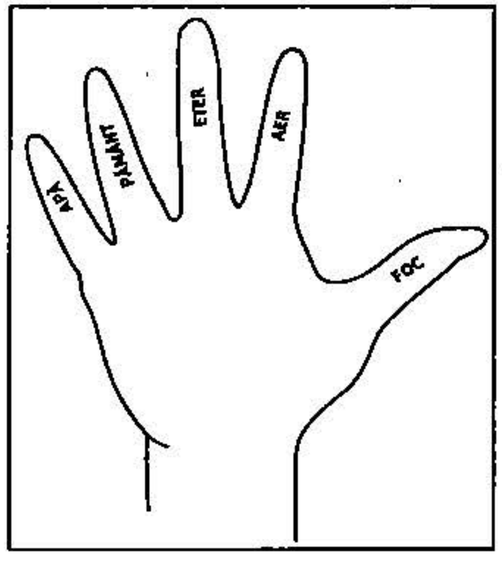
În Ayurveda, medicina tradițională indiană, fiecare deget este corelat cu manifestarea uneia dintre cele cinci energii tattvice fundamentale: energia subtilă a pământului, a apei, a focului, a aerului, a eterului.

În Yoga fiecare deget de la mână este corelat cu activarea unuia dintre primii 5 centrii de forță.

În medicina tradițională chineză este descris faptul că la nivelul fiecărui deget pornește sau ajunge un meridian de acupunctură.

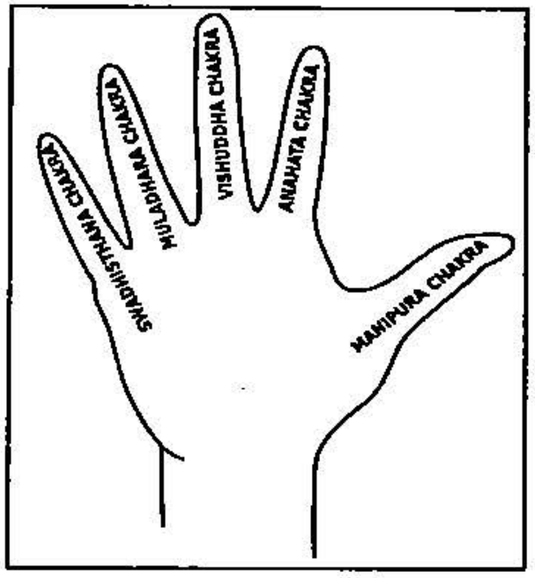
În astrologie fiecare deget și relieful palmelor sunt corelate cu cele zece planete principale.

Ayurveda



Persoanele care sunt antrenate în arta indiană a vindecării consideră fiecare boală ca fiind rezultatul unui dezechilibru interior. Vindecarea poate să apară doar atunci când echilibrul interior a fost refăcut. Armonia interioară rezultă din manifestarea echilibrată în ființa noastră a celor cinci energii fundamentale, din care totul este creat. Această teorie a celor cinci elemente o regăsim și în medicina tradițională chineză. Pentru a înțelege corelarea celor

cinci degete cu cele cinci elemente fundamentale din natură trebuie să studiem desenul alăturat.



Yoga

Din cei şapte centrii de forţă numai primii 5 centri de forţă sunt corelaţi cu degetele. Există mai multe moduri în care degetele sunt corelate cu centri de forţă, dar modul în care Mudra Vigyan corelează degetele cu centrii de forţă este următorul:

Presopunctură

În presopunctură, punctele energetice le stimulăm cu ajutorul degetelor. Chiar şi pentru o persoană care nu are competenţe în presopunctură simpla apăsare şi masare fermă a acestor puncte cu ajutorul degetului mare pentru câteva minute va conduce la efecte pozitive.

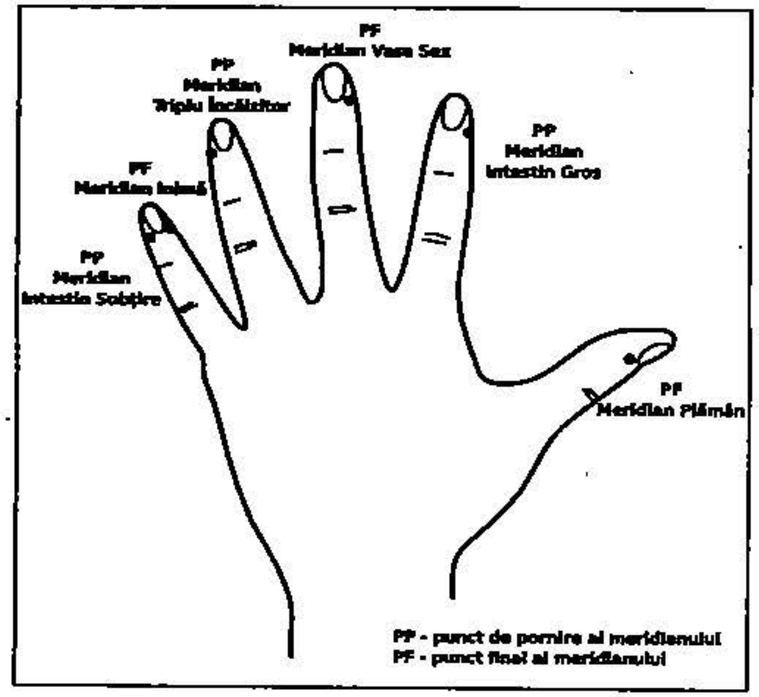
De exemplu, dacă avem probleme legate de tensiunea arterială – hipertensiune - masăm degetul mijlociu de la bază spre vârf, iar dacă avem o criză de hipotensiune, masăm degetul mijlociu de la vârf spre bază. Dacă avem constipaţie sau diaree, masăm degetul arătător.

Reflexologie

Tot aşa cum avem cele cinci elemente subtile reflectate la nivelul celor cinci degete, la fel avem reflectate toate organele corpului la nivelul mâinilor. Trebuie să înţelegem că din punct de vedere holistic la nivelul mâinilor se reflectă întregul organism, că avem întregul corp şi mintea oglindite la nivelul fiecărei mâini.

Doctorii chinezi au descoperit că prin masarea unor puncte, de exemplu, la nivelul mâinilor pot beneficia de efecte curative anumite organe vitale, care se află la mare distanţă de punctele masate.

Meridianele din medicina tradiţională chineză



Meridianele din acupunctură sunt canalele subtile prin care circulă energia fiinţei – chi- prin corpul energetic al fiinţei. Ele sunt numite în yoga nadiuri, iar energia subtilă care circulă prin ele este numită prana. Prin echilibrarea energetică a acestor meridiane se ameliorează toate funcţiile corpului (circulaţia, respiraţia, digestia) cât şi activitatea individuală a organelor.

De exemplu, la nivelul degetului mic se termină meridianul Inimă şi dacă masăm acest deget adeseori o să avem o stare lăuntrică bună şi o să ne îmbunătăţim activitatea inimii. Dacă vrem să ne tonificăm sistemul imunitar putem să masăm degetul inelar şi atunci, de exemplu, o să răcim mai greu.

Chiromanţie

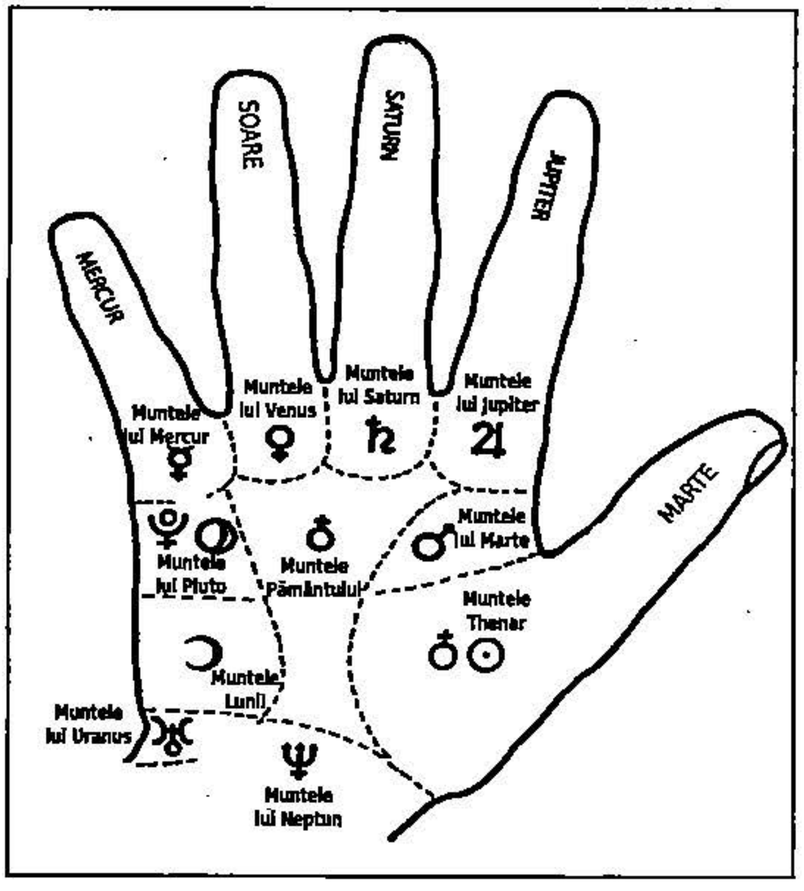
Chiromanţia este numele ştiinţei oculte pe care o regăsim în Occident, care se ocupă de citirea liniilor pe care le avem în palmă, pentru ca astfel să descoperim ce o să ne ofere viitorul, care este destinul nostru. Liniile îşi modifică aspectul de-a lungul vieţii Şi în chiromanţie anumite zone ale mâinii sunt considerate a fi în legătură cu anumite planete.

Anumite studii au arătat că realizarea pe o perioadă mai lungă de timp a mudrelor poate conduce la modificarea liniilor din

palmă, ceea ce din punctul de vedere a unei persoane care practică chiromanţia însemnă modificarea în bine a destinului. În chiromanţie degetul mic este corelat cu creativitatea, simţul frumosului, claritate interioară; degetul inelar este corelat cu sentimentul de siguranţă lăuntrică, cu capacitatea de a iubi, cu familia; degetul mijlociu este corelat cu iniţiativă, anumită sobrietate şi ordine; degetul arătător este corelat cu capacitatea intelectuală, dorinţa de putere şi structurarea individualităţii; voinţa, instinctele şi vitalitatea sunt în general corelate cu degetul mare.

Astrologie

În astrologie vom descoperi că fiecare deget şi relieful palmar corespunde unei influenţe planetare.



Capitolul 14
Lista mudrelor realizate cu mâinile în ordine alfabetică

Litera A

1. Abhaya mudra I
2. Abhaya mudra II
3. Abhaya mudra III
4. Abhaya mudra IV
5. Abhaya Dhyana mudra
6. Abhisheka mudra
7. Achala-agni mudra
8. Adho-mukham mudra
9. Adhisthana mudra
10. Agni-chakra mudra
11. Agni-chakra-shamana mudra I
12. Agni-chakra-shamana mudra II
13. Agraja mudra
14. Akka-in mudra
15. Alinga mudra
16. Aloke mudra
17. Anchita mudra
18. Anjali mudra I
19. Anjali mudra II
20. Anuja mudra
21. Apana mudra
22. Apana vayu mudra
23. Archita mudra
24. Ardhachandra mudra
25. Ardhanjali mudra
26. Ardha rechita mudra
27. Argham mudra
28. Arjuna mudra
29. Ashoka mudra
30. Astha-dala-padma mudra
31. Ashva ratna mudra
32. Astm mudra
33. Avahana mudra

Litera B

34. Bahya-bandha mudra
35. Baka mudra
36. Balaramavatara mudra
37. Bam mudra
38. Basara-un-kongo-in mudra
39. Bhartri mudra
40. Bhartri-bhartri mudra
41. Bhima mudra
42. Bhinnanjali mudra
43. Bhramara mudra
44. Bhumisparsha mudra
45. Bhutadamara mudra
46. Brahma mudra
47. Brahmana mudra
48. Brihaspati mudra
49. Bronhial mudra
50. Buddhalochani mudra
51. Buddha ashramana mudra
52. Buddha mudra
53. Buddha patra mudra
54. Butsu bu sammaya-in mudra

Litera C

55. Chakra mudra
56. Chakra-ratna mudra
57. Chakravartin mudra
58. Chandra mudra
59. Chandrakala mudra
60. Chatur-dig-bandha mudra
61. Chatur-mukham mudra
62. Chin mudra
63. Chintamani mudra I
64. Chintamani mudra II
65. Cho nen ju-in mudra
66. Chonmukhmukham mudra I
67. Cho zai-in mudra

Litera D
68. Dana mudra
69. Dai kai in mudra
70. Dharmachakra mudra
71. Dharma-parvartana mudra
72 .Dharmaraja mudra
73. Dhenu mudra
74. Dhupa mudra
75. Dhyana mudra
76. Dhyani mudra
77. Dola mudra
78. Dvi-mukham mudra

Litera F
79. Fu Ko-in mudra
80. Fu tsu ku yo-in mudra

Litera G
81. Gada mudra
82. Gaganagaja mudra
83. Gaja (hasta) mudra
84. Gajadanta mudra
85. Gandhararattha mudra
86. Gandharva-raja mudra
87. Ganesha mudra
88. Garuda mudra
89. Garuda-paksha mudra
90. Ge baku goko mudra
91. Ge baku ken-in mudra I
92. Ge baku ken-in mudra II
93. Ge baku ken-in mudra III
94. Ge kai-in mudra
95. Ghanta-vadana mudra
96. Granthitam mudra
97. Gyan mudra

Litera H
98. Haku sho-in mudra
99. Hamsa mudra
100. Hamsa-paksha mudra
101. Hamsasya mudra
102. Hansi mudra
103. Harina mudra
104. Hastasvastika mudra I
105. Hastasvastika mudra II
106. Hasti-ratna mudra
107. Hoh mudra
108. Hora no-in mudra
109. Horyuji temborin-in mudra
110. Hridayaya mudra
111. Hum mudra

Litera I
112. Indra mudra
113. Ishvara mudra
114. Issai ho byo do kai mudra

Litera J
115. Jah mudra
116. Jnana mudra
117. Jnana-jnana mudra
118. Jo-in mudra
119. Jo zu ma ko ku-in mudra
120. Jyetshta-bhratri mudra

Litera K
121. Kadali mudra
122. Kai mon-in mudra
123. Ka-in mudra
124. Kai shin-in mudra
125. Kalkiavatara mudra
126. Kaleshvara mudra
127. Kamala mudra
128. Kamjayi mudra
129. Kanaka-matsya mudra
130. Kanishtha-bhratri mudra
131. Kapittha mudra

132. Kapota mudra
133. Karana mudra
134. Karkata mudra
135. Kataka mudra
136. Kavacha mudra
137. Kayen sho-in mudra
138. Ketu mudra
139. Khadga mudra
140. Kilaka mudra
141. Kongo mo-in mudra
142. Kotaku-in mudra
143. Krishna avatara mudra
144. Kshanti mudra
145. Kshattrya mudra
146. Kshepana mudra
147. Kubera mudra
148. Kunda-dhvaja mudra
149. Kundalini mudra
150. Kurma mudra1
151. Kurpara mudra

Litera L
152. Lakshmi mudra
153. Linga mudra
154. Lochana mudra

Litera M
155. Mahakala mudra
156. Mahakrant mudra
157. Maha-nabhi mudra
158. Maha-samaya mudra
159. Makara mudra
160. Mani-ratna mudra
161. Matsya mudra
162. Mayura mudra
163. Milarepa mudra
164. Mriagi mudra
165. Mugdharam mudra
166. Mukha mudra
167. Mushti mudra
168. Mushtikam mudra

Litera N
169. Naga mudra
170. Namaskara mudra
171. Narasimha avatara mudra
172. Netra mudra
173. Nidhi-ghata mudra
174. Nirvana mudra
175. Nritya mudra
176. Nyorai saku in mudra
177. Nyorai shin in mudra
178. Nyorai zo in mudra

Litera P
179. Padma mudra
180. Padma Kunjara mudra
181. Padyam mudra
182. Pallavam mudra
183. Pancha mukha mudra
184. Pankaj mudra
185. Parashuramavatara mudra
186. Parvati mudra
187. Patra mudra
188. Pitri mudra
189. Pothi mudra
190. Prana mudra
191. Prithivi mudra
192. Puna mudra
193. Purn-gyan mudra
194. Purusha ratna mudra
195. Pushapaputa mudra
196. Pushpe mudra

Litera R
197. Ragaraja mula mudra
198. Raghuramavatara mudra
199. Rahu mudra

200. Ratna mudra
201. Ratnaprabha Akashagarba mudra
202. Ren renge in mudra
203. Rudra mudra
204. Rupa mudra

Litera S

205. Sai butsu in mudra
206. Samana mudra
207. Samanta Buddhanam mudra
208. Samputam mudra
209. Sanjali mudra
210. Sarasvati mudra
211. Sarva-buddha-bodhsatttvanam mudra
212. Shabda mudra
213. Shakata mudra
214. Shakti mudra
215. Shakyamuni mudra
216. Shambhu mudra
217. Shanaischara mudra
218 .Shankha mudra
219. Shankha-varta mudra
220. Shanmukha mudra
221. Shan-mukham mudra
222. Shivalinga mudra
223. Shri vatsya mudra
224. Shudra mudra
225. Shukra mudra
226. Shunya mudra
227. Simha mudra
228. Sinkhakrant mudra
229. Surya mudra
230. Sutra mudra
231. Suvarna-chakra mudra
232. Svastika mudra

Litera T

233. Tala mukha mudra
234. Tarjani mudra I
235. Tarjani mudra II
236. Tarpana mudra
237. Tattva mudra
238. Tri-mukham mudra
239. Trisharana mudra
240. Trishula mudra

Litera U

241. Udana mudra
242.Udveshtitalapadma mudra
243. Utsanga mudra
244. Uttarabodhi mudra

Litera V

245. Vaishya mudra
245. Vajra mudra
247. Vajra-Akashagarbha mudra
248. Vajra-aloke mudra
249. Vajranjali mudra
250. Vajra gita mudra
251. Vajrahumkara mudra
252. Vajra-mala mudra
253. Vajra manas mudra
254. Vajra mushti mudra
255. Vajrapataka mudra
256. Vajrasattva mudra
257. Varada Mudrā
258. Varaha mudra
259. Varahkam mudra
260. Varuna mudra
261. Vayu mudra
262. Veragya mudra
263. Viapkanjali mudra
264. Viparyasta mudra
265. Vishnu mudra
266. Vitarka mudra
267. Vittam mudra
268. Vyana mudra

Litera Y

269. Yama mudra
270. Yampasham mudra
271. Yoni mudra I
272. Yoni mudra I

Varahkam mudra
Varuna mudra
Vayu mudra
Viapkanjali mudra
Vittam mudra
Vyana mudra
Yampasham mudra

15. Lista mudrelor cu efecte curative

Apana mudra
Apana vayu mudra
Astm mudra
Bronhial mudra
Chatur-mukham mudra
Chonmukhmukham mudra
Ganesha mudra
Granthitam mudra
Kurma mudra
Linga mudra
Mahakrant mudra
Mugdharam mudra
Mushtikam mudra
Nirvana mudra
Pallavam mudra
Pancha mukha mudra
Pankaj mudra
Prana mudra
Prithivi mudra
Samputam mudra
Shakata mudra
Shankha mudra
Shan-mukham mudra
Shivalinga mudra
Shunya mudra
Sinkhakrant mudra
Surya mudra
Tri-mukham mudra

16. Bibliografie

1. Matthias Mala - Magische Hande;
2. Gertrud Hirschi - Mudras: Yoga in your hands;
3. Stephanie et Serge Villecroix. - Mudra: Le geste qui soigne;
4. Kularnava Tantra;
5. Hatha Yoga Pradipika;
6. Gheranda Samhita;
7. Frederick Bunce - Mudras in buddhist and Hindu Practices;
8. Swami Satyananda Saraswati - Asana, Pranayama, Mudra, Bandha;
9. Keshav Dev - Mudra Vigyan – A way of life.

Pentru cei interesați să cumpere direct...

Primim comenzi telefonic prin poștă sau email. Plata se face în sistemul ramburs poștal.
Comanda minimă este de 3 cărți.
Taxele poștale sunt achitate de Editura RAM.

Autor	Titlu
***	Relația maestru discipol
***	I Ching – Cartea schimbării
Irene Andrieu	Istoria astrologică a omenirii
Sri Aurobindo	Bhagavad Gita
Jerome Bourgine	Din tainele călătoriilor extracorporale
Jnaneshwar	Amritanubhava
Naimy	Cartea lui Mirdad
Osho	Dammapada, vol. 1-7
Osho	Povestiri Zen
Osho	Exact așa
Osho	Sutra de diamant
Osho	Sutra inimii
Osho	Spiritualitatea tantrică, vol. 1
Osho	Spiritualitatea tantrică, vol. 2
Angela Mayer	Bolile ne învață unde greșim
***	Bhardo Thodol – Cartea tibetană a eliberării prin ascultare
Patanjali	Yoga Sutra
A. Powell	Corpul Cauzal

Editura RAM
Adresă: Șos. Sălaj 138, bl. 48, sc. D, ap. 52, sector 5, București
Tel.: 021-42.41.401 / 0723-214.531